

Hablemos sobre...

Cómo ayudar a su recién nacido en el hospital

Cuando un bebé está en el hospital, es importante que establezca vínculos afectivos con usted. Esto le ayuda a crecer y aprender.

Sobre los recién nacidos (desde el nacimiento hasta los 30 días)

- **Vista:** Pueden ver a una distancia de unas 8 a 12 pulgadas.
- **Audición:** Su sentido del oído está totalmente desarrollado.
- **Sonidos:** Están comenzando a "balbucear".

Qué les causa estrés:

- Los ruidos fuertes o los movimientos rápidos.
- Las luces brillantes (podrían parpadear o entrecerrar los ojos).

Cómo muestran el estrés:

- Llorando.
- Llevándose las manos a la boca.

Cómo puede usted ayudar:

(Es útil coordinar con el personal de enfermería para asegurarse de que cualquiera de las ideas indicadas a continuación sea segura para su bebé.)

- Abraze y toque a su bebé con frecuencia.



- Cuando el bebé esté despierto, mírelo directamente.
- Muévase lentamente y mantenga las luces bajas.
- Hable en voz baja y tranquila.
- Lea libros, cante o toque música relajante.
- Pruebe a tenerle "piel con piel" (sostener al bebé contra su pecho desnudo).
- Tome cortos descansos para respirar aire puro y descansar. Esto les ayudará a usted y a su bebé.

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>