

# Dormir en la NICU

Minimizar las molestias del cambio de pañales ayuda a permitir un sueño ininterrumpido y menos estresante.

Haces mucho para ayudar a las guaguas pequeñas bajo tu cuidado, pero desafortunadamente el entorno de la UCIN dista mucho de ser perfecto y puede ser perturbador para las guaguas prematuras, ya que su vida está marcada por una serie de factores estresantes que interrumpen el sueño<sup>1</sup>. Las investigaciones muestran que incluso cambiar un pañal puede aumentar el estrés en las guaguas prematuras pequeñas<sup>2</sup> y que las intervenciones médicas esenciales pueden significar que una guagua prematura experimente hasta 200 episodios de manipulación en 24 horas.<sup>3</sup>



Interrupciones evitables



Luz



Pañal de bajo rendimiento



Sonido

Intervenciones necesarias



Intervenciones médicas



Reposicionamiento



Cambio de pañales

Por lo tanto, es importante que trabajemos para abordar las dos principales precisiones que tienen el mayor potencial para perturbar el precioso sueño de la guagua prematura:

- 1 Cambios de pañales innecesarios y estresantes para las guaguas más vulnerables y especialmente para aquellas en posiciones susceptibles.
- 2 Trastornos del sueño no deseados causados por molestias debido a pañales de bajo rendimiento.

1. Parque Jinhee. Promoción del sueño para guaguas prematuras en la UCIN. 2020. 24: 24-35

2. Morelius E et al. ¿El cambio de pañal es estresante para los recién nacidos? Desarrollo Humano Primitivo. 2006; 10: 669-79

3. Murdoch DR y Darlow BA (1984). Manejo durante cuidados intensivos neonatales, Archives de la Enfermedad en la Infancia, 59, 957-961

