

# 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 los bebés pequeños bajo tu cuidado, pero desafortunadamente el entorno de la UCIN dista mucho de ser perfecto y puede ser perturbador para los bebés prematuros, 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 los bebés prematuros pequeños<sup>2</sup> y que las intervenciones médicas esenciales pueden significar que un bebé prematuro 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 del bebé prematuro:

- 1 Cambios de pañales innecesarios y estresantes para los bebés más vulnerables y especialmente para aquellos 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 bebés prematuros 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, Archivos de la Enfermedad en la Infancia, 59, 957-961

