

# Dormir na UTI

**Minimizar os incômodos das trocas de fraldas ajuda a permitir um sono ininterrupto e menos estressante.**

Você pode se esforçar muito para ajudar no cuidado de bebês mais pequeninos, mas infelizmente o ambiente da UTI está longe de ser perfeito e pode ser perturbador para bebês prematuros já que a vida deles é pontuada por um número de estresses/fatores que podem interromper o sono<sup>1</sup>. Pesquisas apontam que até mesmo trocar uma fralda pode aumentar o estresse em bebês prematuros<sup>2</sup> e outras intervenções médicas essenciais podem significar que um bebê prematuro experimentará até 200 episódios de manipulação em 24 horas.<sup>3</sup>



Interrupções evitáveis



Luz



Fralda de baixo desempenho



Sons

Intervenções necessárias



Intervenções médicas



Reposicionamento



Fraldas

Por isso é importante trabalhar para resolver as duas principais questões que afetam o sono dos bebês prematuros na UTI:

- 1 Trocas de fraldas desnecessárias e estressantes para os bebês mais vulneráveis e especialmente para aqueles que estão em decúbito ventral (barriga voltada para baixo)
- 2 Desconfortos indesejados durante o sono causados por fraldas de baixo desempenho.

1. Parque Jinhee. Promoção do sono para prematuros na UTIN. 2020. 24: 24-35

2. Morelius E et al. A troca de fraldas é estressante para os recém-nascidos? Desenvolvimento Humano Inicial. 2006; 10: 669-79

3. Murdoch DR e Darlow BA (1984). Manejo durante a terapia intensiva neonatal, Arquivos de Doenças na Infância, 59, 957-961

