



Developmental care in the NICU, Portuguese

Cuidados de desenvolvimento na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais (NICU)



Bem-vindo à unidade de cuidados intensivos neonatais do Beth Israel Deaconess Medical Center. Procuramos que o seu bebé se sinta o mais confortável possível desde o dia em que chega até ao dia em que se vai embora. A nossa equipa dispõe de um terapeuta ocupacional e de um fisioterapeuta para auxiliar o crescimento e o desenvolvimento do seu pequenino. A seguir encontram-se algumas recomendações que o ajudarão a compreender as necessidades de desenvolvimento do seu bebé.

Tentamos tornar a transição para a NICU o mais agradável possível para o seu bebé. Antes de nascer, ele estava habituado a um ambiente muito sossegado e escuro onde todos os sons e luzes eram filtrados pela parede uterina. O bebé era acalmado pelas fortes barreiras do útero enquanto sentia balanços lentos na sua barriga.

Quando os bebés deixam este ambiente controlado, eles precisam de algum tempo para se adaptarem ao seu novo mundo. A equipa na NICU é altamente especializada em facilitar essa transição, promovendo o conforto do seu bebé e oferecendo os melhores cuidados médicos.

Estas são algumas coisas que pode fazer para ajudar:

Se o seu bebé tiver **menos de 34 semanas de gestação**

1. Mantenha o ambiente que rodeia o seu bebé escuro. Se o bebé estiver na incubadora e não receber fototerapia, pode trazer um cobertor escuro para cobrir a incubadora. Isto vai permitir que ele durma melhor.
2. Mantenha um ambiente o mais silencioso possível. Converse baixinho com o bebé. Ele não gosta de ruídos altos, nem de mais do que uma pessoa a falar ao mesmo tempo. Alguns pais optam por trazer sons de batimentos cardíacos que podem ajudar a acalmar o bebé. Ele irá apreciar música um pouco mais tarde.
3. Deixe-o dormir nos intervalos entre os momentos em que está a receber cuidados. A melhor altura para interagir com o bebé é quando ele está a receber cuidados. O sono é muito importante para ajudar o seu bebé a crescer.
4. Quando tocar no seu bebé, transmita-lhe firmeza e limites. Ele não gosta de toques leves nem de festas. Coloque a mão na sua cabeça, barriga ou pernas para que ele se sinta seguro e sinta a sua presença. Junte-lhe as mãos e leve-lhas à carinha para o acalmar.

Se o seu bebé tiver **34 semanas de gestação ou mais**

Entre as 34 e as 37 semanas, a maioria dos bebés passa por uma “mudança de personalidade”. Estão mais despertos, interactivos e podem estar prontos para brincar consigo. Cada bebé atinge este estado de prontidão em alturas diferentes. Quando o bebé

estiver pronto, a enfermeira, o terapeuta ocupacional ou o fisioterapeuta irão recomendá-lhe algumas actividades.

1. Todos os bebés (com raras excepções) irão passar a dormir apenas deitados de barriga para cima. Esta é a posição para dormir mais segura para o seu bebé. Quando estiver em casa, se o bebé adormecer deitado de lado ou de barriga para baixo, volte-o de barriga para cima. Para mais informações, entre em contacto com a sua equipa de cuidados médicos. Para informações adicionais, contacte Back to Sleep Campaign (Campanha “toca a dormir”) através do n.º 1-800-505- CRIB (2742).
2. Pode começar por ler ou pôr música a tocar para o seu bebé. Ele irá apreciar o som da sua voz. Esta é uma boa forma de estabelecer a ligação com o seu bebé e estimular o desenvolvimento da linguagem e do discurso.
3. De barriga para baixo: Quando o bebé estiver acordado e vigiado com atenção, é importante que passe algum tempo a brincar deitado de barriga para baixo. Isto vai ajudá-lo a desenvolver os músculos necessários para começar a virar-se e a gatinhar. Deite o bebé sobre uma superfície limpa e firme. Faça-o várias vezes ao dia, à medida que o bebé o vá tolerando. Se ele adormecer nesta posição, volte-o de barriga para cima.
4. Outras posições de brincadeira divertidas são deitar o bebé de lado ou brincar com ele sentado. Quando o deitar de lado, coloque-o numa posição em forma de “C” (costas curvas). Nesta posição, é mais fácil para ele trazer as mãos para a frente da cara e começar a usar as capacidades de coordenação mãos-olhos.

Se sentar o bebé num berço ou ao colo, isso permite-lhe relacionar-se mais enquanto exercita o controlo dos músculos da cabeça e do tronco. Ajude-o a manter-se confortável, juntando-lhe as mãos ou levando-lhas até à cara e apoiando delicadamente a sua cabecinha.

5. Cadeira de bebé: Nesta idade, os bebés muitas vezes gostam de estar numa cadeira de bebé para começarem a explorar o ambiente que os rodeia. A cadeira de bebé deixa-os ver o que está à sua volta, permitindo-lhes relacionar-se com quem está a tomar conta deles. Não é necessário abanar o bebé na cadeira ou usar vibrações, uma vez que isso pode ser excessivamente estimulante para alguns bebés.
6. Toques e brinquedos: O bebé vai gostar de sentir diferentes texturas e superfícies. Os brinquedos que integram texturas variadas, cores vivas e sons diferentes incentivam a aprendizagem precoce. O seu bebé vê melhor as coisas a 20-30 cm (8-12 polegadas) da ponta do nariz e gosta de brinquedos com cores vivas e padrões contrastantes.

Se tiver questões sobre o desenvolvimento do seu bebé ou quiser obter recomendações adicionais, teremos o maior prazer em recebê-lo(a). Peça à enfermeira para contactar Erin Goldblatt, OTR/L (Terapeuta Ocupacional, Registado, Licenciado) ou Stacey Adamson, PT (Fisioterapeuta).