Le damos la bienvenida a la Unidad **de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) de Salem Health**

Salem Health®
Hospitals & Clinics

Salem Health®
Hospitals & Clinics

Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales de Salem Health (NICU)

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU

Para hacer una llamada dentro del hospital, marque los últimos cinco dígitos del número de teléfono.

Índice

Bienvenido a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) 4

Atención familiar integrada 4

Nuestro equipo de expertos 5

Acerca de la NICU 6

Cómo prepararse para la estadía de su bebé en la NICU 7

Visitas a la NICU 7

Orientación sobre la NICU 9

Lados oscuros y luminosos 10

Números de teléfono importantes 12

Su recorrido por la NICU 13

Extractores de leche materna 16

Extracción y almacenamiento de la leche materna 17

Cuando su bebé salga de la NICU 20

Las madres que trabajan y la lactancia 22

Dormir seguro cada vez que duerme 24

Recursos para padres en la NICU 24

Depresión posparto y apoyo emocional 26

Información general 28

Le damos la bienvenida a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU)

Comprendemos que este es un momento estresante y difícil para su familia. Juntos, podemos darle a su bebé todas las oportunidades de prosperar y crecer durante su estadía con nosotros. Tenga la tranquilidad de saber que recibe una atención de la más alta calidad.

En la NICU de Salem Health, brindamos atención a los recién nacidos a partir de las 25 semanas y a aquellos que necesitan atención avanzada. Contamos con el mejor y más brillante equipo de atención para facilitar la transición de su bebé del hospital a casa.

Cuidamos a cada bebé en nuestra NICU con tecnología avanzada y la mejor atención médica disponible. Es importante para nosotros brindarle información sobre su progreso y al mismo tiempo proporcionarle atención experta las 24 horas.

Atención familiar integrada

Nuestra NICU funciona como un entorno de atención familiar integrada. Esto alienta a los padres a atender a su bebé junto con nuestro personal clínico. Su familia juega un papel fundamental en la atención de su bebé y en la transición a casa. Durante la planificación y la prestación de la atención, tomamos en cuenta los valores, las creencias y los antecedentes culturales de su familia. Recomendamos a su familia que conozca a su bebé incluso en las primeras etapas de la atención. Los padres y hermanos pueden visitarle tanto como sea posible.

Nuestro equipo de expertos

El equipo de la NICU estará integrado por:

- Médicos neonatólogos especializados en cuidados intensivos para recién nacidos.
- Personal de enfermería facultativo neonatal con experiencia en práctica avanzada y experto en habilidades clínicas.
- Personal de enfermería especializado y con experiencia capacitado en cuidados intensivos neonatales centrados en la familia.
- Terapeutas respiratorios listos para ayudar a los pacientes con problemas respiratorios.
- Nutriólogos licenciados que colaboran con usted para ayudar al crecimiento del bebé.
- Especialistas en lactancia para ayudar con el apoyo y la educación de la lactancia materna.
- Terapeutas ocupacionales para apoyar las necesidades de alimentación y atención del desarrollo.
- Asistentes de enfermería certificados (CNA, por sus siglas en inglés) para ayudar al personal de enfermería a atender a su bebé. Actualizan el historial médico del bebé, rastrean a los visitantes y monitorean las llamadas telefónicas a la unidad.
- Un jefe de enfermería y un jefe de asistentes de enfermería responsables de la unidad y el personal.
- Mentores de padres disponibles para proporcionar consuelo y apoyo entre iguales a los padres que están actualmente en la NICU.
- Administradores de atención para satisfacer las necesidades de su familia.

Estoy segura de que su bebé está en manos del equipo de atención médica más calificado disponible. Si tiene preguntas o inquietudes, estaremos encantados de ayudarle. Esperamos poder apoyar el crecimiento de su bebé y la transición exitosa a su casa.

Atentamente,

Andrea Bell, MBA, BSN, RNC, NE-BC
Gerente de enfermería
Grupo de enfermeros multi-capacitados para NICU, Pediatría, y Servicios para mujeres y niños
andrea.bell@salemhealth.org

Acerca de la NICU

Como la única NICU en los condados de Marion y Polk, Salem Health se compromete a proporcionarle a su bebé atención médica y de enfermería altamente especializadas.

Nuestra NICU de nivel 3 proporciona soporte vital sostenido y acceso inmediato a una gama completa de especialistas pediátricos. Somos la institución con más experiencia en Mid-Willamette Valley y colaboramos con las familias en cada paso del viaje de su bebé en la NICU.

Nuestro equipo está comprometido a proporcionarle la más alta calidad de atención a su bebé. Un enfermero facultativo dedicado, un terapeuta respiratorio y un enfermero titulado están en el lugar las 24 horas del día, los siete días de la semana para proporcionarle a su bebé cuidados intensivos. A cada bebé se le asigna un neonatólogo y un enfermero neonatal que proporcionan atención constante y compasiva.

¿Por qué los bebés se quedan en nuestra NICU?

Que su recién nacido necesite cuidados intensivos neonatales no es un caso aislado. Alrededor del 10 % de los recién nacidos necesitan esta atención de especialidad. Los motivos más comunes son:

- **Nacimiento prematuro y bajo peso al nacer.** Los bebés que nacen antes de tiempo, generalmente antes de las 37 semanas, y que tienen un peso menor, enfrentan una serie de desafíos médicos y de desarrollo. Nuestros neonatólogos están especializados en atender a los bebés más pequeños para garantizar su buen desarrollo.

- **Afecciones respiratorias neonatales.** A menudo atendemos a bebés con insuficiencia respiratoria después del nacimiento debido a la inmadurez o afecciones que limitan los pulmones.

- **Niveles bajos de glucosa en sangre.** Es posible que los bebés tengan complicaciones para mantener los niveles de glucosa en sangre, independientemente de su tamaño al nacer. Monitoreamos de cerca esta complicación potencialmente peligrosa.

- **Otras afecciones.** También atendemos a recién nacidos a término que experimentan complicaciones imprevistas debido al parto, diagnóstico de sepsis, condiciones genéticas o hipotermia terapéutica para la encefalopatía hipóxico-isquémica.

En la NICU de Salem Health hacemos todo lo posible para brindar el mayor confort a usted y a su bebé. La atención en nuestra NICU incluye:

- ✓ Tratamiento experto inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semana, adaptado a las necesidades del bebé.
- ✓ Un entorno enriquecedor con apoyo físico y emocional.
- ✓ Una amplia gama de proveedores que pueden ayudarla con la extracción de leche materna y otros tipos de atención del recién nacido.

Cómo prepararse para la estadía de su bebé en la NICU

Visitas a la NICU

Recuerde que la NICU es un lugar especial para los recién nacidos que necesitan atención médica intensiva. Un recién nacido en la NICU es frágil y puede que no sea capaz de combatir infecciones, incluso el resfriado común.

A pesar de que le alentamos a participar en la atención y que visite a su bebé con la mayor frecuencia posible, no le visite si usted, su familia o cualquier visitante se siente enfermo.

Llámenos al **503-814-3556** para hablar con el personal de enfermería a cargo de su bebé si usted, su familia u otros visitantes tienen alguno de los siguientes síntomas. Debe estar libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos antes de ser elegible para la visita. El personal de enfermería del bebé puede darle actualizaciones sobre el progreso y conversar sobre su enfermedad con usted.

- fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más;
- tos;
- secreción nasal;
- dolor de garganta;
- vómito;
- diarrea;
- sarpullido;
- aftas abiertas (herpes labial).

Le pedimos disculpas si esto le causa alguna molestia. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníqueselo a su personal de enfermería, médico o personal de enfermería facultativo neonatal. Gracias por su comprensión y por ayudarnos a mantener seguros a los recién nacidos en la NICU.

Horarios de visitas

Los padres son bienvenidos en la NICU las 24 horas del día. Otros visitantes pueden acudir a la unidad en cualquier momento, excepto durante los cambios de turno de enfermería (de 7 a 8 a. m. y 7 a 8 p. m.) Solo los visitantes aprobados pueden ingresar a la NICU. Puede designar a quién aprueba para que vea a su bebé.

Lineamientos para visitantes de la NICU

En este folleto, encontrará una copia de nuestros lineamientos para visitantes de la NICU para la participación de los padres y las visitas de familiares/amigos. Le pedimos que lea, firme y siga activamente los lineamientos. Si espera recibir una visita de sus familiares o amigos, comparta estos lineamientos con ellos. Queremos que usted y su bebé se sientan seguros y cómodos durante su estadía con nosotros.

Como medida de protección de los pacientes, no permitimos los siguientes artículos en la NICU:

- peluches en las camas;
- globos de látex (se aceptan globos Mylar);
- flores y plantas;
- artículos de lana.

Visitas de hermanos

Los hermanos pueden visitar la NICU con la supervisión de sus padres. Tome en cuenta que nuestros lineamientos para las visitas están sujetos a cambios de acuerdo con la temporada respiratoria y cuando hay enfermedades presentes en la comunidad. Gracias por comprenderlo.

Lavarse las manos

Pedimos a todos los visitantes que se laven las manos al ingresar a la NICU y antes de entrar en contacto con su bebé.

Para conocer la política de visitantes de Salem Health y las restricciones más recientes, visite **salemhealth.org/patient-guide/visitor-information.**

Orientación sobre la NICU

Aquí hay una lista de temas de orientación clave que debe conocer antes de la estadía del recién nacido en la NICU. No está solo(a) en este viaje. Si necesita más información, no dude en consultar a su equipo de atención.

Atención familiar integrada

Nos esforzamos para que las familias participen en la atención de su bebé tanto como sea posible. Para facilitarlo, podemos proporcionarle una cama de hospital o un sillón en la habitación del bebé, si el espacio lo permite.

Habitaciones de cortesía

Con el fin de promover la participación de la familia y la vinculación de los padres durante la hospitalización prolongada del bebé, Salem Health se complace en proporcionarle habitaciones de cortesía sin costo adicional. Después del nacimiento, es posible que tengamos disponibles habitaciones de cortesía para que permanezca cerca del recién nacido. Estas habitaciones están ubicadas en el cuarto piso del edificio D en las unidades Materno Infantil o Pediátrica. Si otros pacientes hospitalizados no las están usando, estarán disponibles. Las familias que participan en la atención del bebé al pie de la cama tienen prioridad sobre estas habitaciones. Consulte el documento Lineamientos de las habitaciones de cortesía dentro de este folleto para obtener más detalles.

Habitaciones familiares

A medida que se acerca el alta, contamos con salas familiares en la NICU y Pediatría con baño y un sofá cama/sofá plegable para padres/tutores. El tiempo adicional que pasa con su bebé en la NICU mientras recibe apoyo de nuestro personal le ayudará a prepararse para un alta segura cuando llegue el momento.

Salón familiar

El salón familiar está disponible solo para uso familiar. Se encuentra cerca de la entrada de la NICU e incluye un baño con regadera. Pídale a su personal de enfermería más información acerca de cómo usar el salón. Otros baños se encuentran en el vestíbulo del tercer piso. Encontrará los lineamientos para el salón familiar publicados ahí mismo.

Lados oscuros y luminosos

En la NICU, las habitaciones están ubicadas a ambos lados de dos pasillos separados. Nos referimos a los dos lados como el lado claro y el lado oscuro, cada uno ofrece beneficios diferentes. La colocación en la habitación depende de las necesidades de su bebé. Estas son las diferencias entre ambos lados:

El lado oscuro:

En el lado oscuro, proporcionamos atención que salva la vida a los bebés prematuros enfermos que nacen antes de 32 semanas o a bebés que pesan menos de tres libras. Este lado ofrece manipulación por dos personas, posicionadores, nidos, incubadoras y un ambiente tranquilo y de baja estimulación.

Nos concentramos en los bebés que requieren asistencia avanzada con la respiración, lo que puede incluir el uso de equipo médico como una cánula nasal de alto flujo, presión positiva continua en la vía aérea (CPAP), ventilación con presión positiva no invasiva (NIPPV), ventilador u oscilador.

Lado luminoso:

El lado luminoso proporciona una atención amigable con el desarrollo para los bebés que nacen después de 32 semanas y que pesan por lo menos tres libras. Este lado ofrece incubadoras, calentadores, cunas, posicionadores, nidos y, lo más importante, un ambiente estimulante e iluminado para su bebé.

En este lado, proporcionamos atención a los bebés que requieran asistencia respiratoria, lo que podría incluir el uso de equipos médicos y oxígeno, así como a los bebés que necesitan medicamentos orales o por vía intravenosa (IV). También proporcionamos atención a los bebés que necesiten ayuda con la alimentación. Esto incluye la alimentación por gavaje, que luego pasa al seno y al biberón a medida que el bebé crece.

Por último, proporcionamos apoyo e información para los bebés y las familias que se preparan para irse a casa. Esto incluye apoyo con la alimentación, el baño, dormir seguro, el uso de la silla para auto, las pruebas de detección de alta y más.

Los bebés mayores que pueden tolerar la luz natural de las ventanas del lado luminoso, pero que también pueden beneficiarse de la baja estimulación ofrecida en el lado oscuro, pueden ubicarse en cualquiera de los lados dependiendo de la combinación actual de pacientes. Estos bebés pueden requerir procedimientos médicos como hipotermia terapéutica (enfriamiento), colocación de un tubo torácico, vías centrales, catéteres y más.

Seguridad y protección

La seguridad del recién nacido es una prioridad para nosotros; por lo tanto, somos una unidad que permanece cerrada. El edificio D cierra entre las 9 p. m. y las 5 a. m. Para obtener acceso, debe hablar con nuestro equipo de seguridad de Salem Health. Puede encontrarlo en el edificio A, cerca de la entrada del servicio de urgencias.

Para ingresar a la NICU, presione el botón de llamada ubicado en la pared junto a la entrada de la NICU, luego proporcione el apellido de su bebé y muestre su pulsera de identificación a la cámara. Si pierde su pulsera de identificación o no tiene una, infórmeselo a su personal de enfermería para que pueda tomarle una fotografía y proporcionarle una. Al ingresar a la NICU, deténgase y lávese las manos en el baño mientras sigue las instrucciones publicadas.

Alimentos y bebidas

Para apoyar a los padres que atienden activamente a su bebé en la NICU, ofrecemos hasta tres bandejas de comida al día, por familia. Las bandejas de comida están disponibles de 7 a. m. a 7 p. m. Pídale a su personal de enfermería que le ayude cuando esté listo(a) para hacer un pedido.

Si desea guardar alimentos personales, use el refrigerador ubicado cerca de la entrada de la NICU. Etiquete los artículos con su nombre y fecha. Aquí también encontrará café, jugo y galletas de cortesía. Las máquinas expendedoras se encuentran en el segundo piso del edificio D.

¿Está buscando otras opciones de comidas y bebidas? Lo invitamos a visitar Creekside Dining, la opción de café y comedor de servicio completo de Salem Hospital. Ahí se sirve el desayuno, la comida y la cena en el primer piso del edificio D. Para obtener una lista completa de nuestros servicios y horarios de comedor, visite **salemhealth.org/dining.**

Centro de recursos para padres

Nuestro centro de recursos para padres se encuentra cerca de la entrada de la NICU y está equipado con suministros de álbum de recortes y otros materiales de recursos para que usted los use libremente. No deje a los niños sin supervisión en esta área.

Números telefónicos importantes

Para marcar desde el teléfono de la habitación, siga las siguientes instrucciones:

Para las llamadas locales, marque el 9 y luego el número deseado.

Para hacer una llamada dentro del hospital, marque los últimos cinco dígitos del número de teléfono.

Se pueden usar teléfonos celulares, pero deben estar en silencio o en vibración y mantenerse a seis pies de distancia del equipo médico.

Le rogamos que mantenga las conversaciones en voz baja. Gracias.

Salem Hospital.....503-561-5200

Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU).....503-814-3556

Unidad de Trabajo de Parto y Parto 503-814-3571

Unidad Materno Infantil.....503-814-4542

Unidad Pediátrica..... 503-814-5262

Consultores de lactancia 503-814-4539

Oficina del acta de nacimiento 503-814-4554

Fotografía de recién nacido..... 877-817-8830

Facturación y asistencia financiera.....503-814-2455

Centro comunitario de educación para la salud (Community Health Education Center, CHEC) 503-814-2432

Servicios para huéspedes.....503-814-1100

Interpretación (acceso a idiomas) 503-814-3850

Defensor del paciente 503-561-5765

Información para el paciente 503-561-5200

Servicio a la habitación (comidas y refrigerios) 503-561-3663

Seguridad/objetos perdidos y encontrados (no emergencias) 503-814-0311

Seguridad (solo emergencias) 503-814-0911

Servicios sociales (gestión de atención/planificadores de alta)..... 503-814-1808

Atención espiritual (capellanes) 503-561-5562

TDD (deficiencias auditivas) 503-814-1076

Su recorrido por la NICU

Área de atención de su bebé.

Nuestra NICU puede ofrecer tratamiento a hasta 27 bebés a la vez. Tenemos una combinación de bahías semiprivadas y habitaciones totalmente cerradas para ayudarle a atender a su bebé.

Su bebé estará en una cama elegida específicamente para satisfacer sus necesidades, que puede incluir equipos médicos. Le proporcionaremos un sillón reclinable y le alentaremos a que tenga contacto piel a piel con su bebé. A esta técnica se le conoce como método canguro.

El equipo del bebé puede incluir:

- **Sonda de alimentación:** es un pequeño tubo que se introduce a través de la nariz o boca y termina en el estómago. Lo usamos para administrar fórmula, leche materna extraída o medicamentos.
- **Calentador para bebés:** algunas camas tienen calentadores eléctricos sobre ellas.
- **Incubadora:** estas son camas pequeñas rodeadas por plástico transparente y duro para que podamos controlar y monitorear la temperatura. Las pequeñas aberturas llamadas portillas le permiten interactuar con su bebé Por lo general, puede tocar a su bebé en el calentador, pero consulte primero con su equipo de atención.
- **Vía intravenosa (IV):** es un tubo delgado y flexible que se coloca en una vena a través de una aguja pequeña. La usamos para administrarle líquidos y medicamentos a su bebé. No se preocupe, la aguja pequeña se retira una vez que el tubo esté en la vena, sin causar molestias a su bebé.
- **Monitores:** su bebé estará conectado a computadoras con cables para que podamos monitorear los signos vitales.
- **Fototerapia:** usamos luces ultravioleta cerca de su bebé para tratar la ictericia. La ictericia, común en los bebés, causa color amarillento en la piel y los ojos. Por lo general, ocurre porque el hígado aún no puede eliminar una sustancia llamada bilirrubina del torrente sanguíneo. A menudo, la terapia de luz es necesaria durante solo unos cuantos días.
- **Ventilador u otro soporte respiratorio:** A los bebés que necesitan ayuda para respirar se les puede colocar un tubo de respiración a través de la boca hasta la tráquea, o pueden recibir oxígeno que fluye a través de una mascarilla o unas cánulas nasales.

PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA BEBÉS

Como parte de la atención de su bebé en la NICU, le realizamos varias pruebas de detección. La ley estatal requiere que se realicen las siguientes pruebas de detección a todos los bebés nacidos en Oregón.

Cardiopatía congénita crítica (CCHD).

Es muy importante detectar la CCHD, ya que es un defecto muy frecuente al nacer. La CCHD es un problema en la estructura del corazón o en el flujo sanguíneo a través del corazón. Esta prueba ayuda a detectar de forma temprana los defectos más graves en el corazón de un bebé para que podamos proporcionarle la atención adecuada.

La prueba es sencilla e indolora, se realiza después de que el bebé cumple 24 horas. La prueba consiste en medir la cantidad de oxígeno que hay en la sangre. Se fija un monitor a la mano y el pie del bebé. Solo tomará unos minutos cuando el bebé esté quieto, tranquilo y calientito. Si su bebé tiene un problema cardíaco, su equipo de atención le proporcionará más detalles y le ofrecerá los siguientes pasos para su atención.

Si nota alguno de los siguientes síntomas de CCHD después de que usted y su bebé abandonen el hospital, comuníquese con su proveedor de inmediato:

- Se cansa fácilmente durante la alimentación (se queda dormido antes de terminar).
- Suda alrededor de la cabeza, especialmente durante la alimentación.
- Respiración rápida cuando está en reposo o durmiendo.
- Piel de color pálido o azulado.
- Duerme mucho. No es juguetón ni curioso en ningún momento.
- Cara y/o pies hinchados.
- A menudo está irritable o es difícil de consolar.

Prueba de detección para recién nacidos

La prueba de detección de un recién nacido es un análisis de sangre especial que puede ayudar a detectar trastornos poco frecuentes, que podemos tratar de forma temprana. Como paciente de la NICU, a su bebé se le realizará esta prueba de detección tres veces. Si le dan el alta médica antes de completar las tres pruebas, se le enviará a casa con los *kit*s de prueba restantes para que se los entregue a su proveedor. Puede obtener más información sobre la prueba de detección para recién nacidos en **healthoregon.org/nbs.**

Prueba de audición

El período más crítico del desarrollo del habla y el lenguaje del bebé es desde el nacimiento hasta los seis meses de edad. Nuestra prueba de detección de la audición es rápida, sencilla, indolora y se realiza antes de que el bebé se vaya a casa. Con el tratamiento adecuado, algunos bebés con pérdida de audición pueden aprender y progresar normalmente.

Evaluación de la silla de seguridad del bebé

Para asegurarnos de que el bebé esté seguro para viajar en una silla de seguridad en automóvil, realizaremos una evaluación de 90 minutos. Esto incluye monitorear el ritmo cardíaco, respiratorio, saturación de oxígeno, color y respiración de su bebé mientras está sentado en la silla de seguridad. Si su bebé no supera esta evaluación, estableceremos un plan para repetir la evaluación o coordinaremos una cama para automóvil para que el bebé se vaya a casa.

Evaluación de RetCam

Si su bebé tiene menos de 31 semanas de gestación o pesa menos de 1,500 gramos al nacer, el bebé cumple los requisitos para evaluaciones oftalmológicas. Los bebés en la NICU corren un mayor riesgo de padecer retinopatía de prematuridad (ROP), que, si no se detecta, puede conducir a la ceguera. El personal de enfermería facultativo neonatal tomará imágenes de la retina de su bebé y las compartirán semanalmente con un equipo de oftalmólogos pediátricos para garantizar que las inquietudes se detecten y traten a tiempo.

CARGAR A SU BEBÉ PIEL A PIEL

El contacto piel a piel entre los padres y el recién nacido proporciona muchos beneficios para la salud del bebé. Es la práctica de mantener al bebé (que viste solo un pañal) contra el pecho desnudo. Alentamos a todos los padres primerizos a compartir este tiempo de calidad para crear vínculos familiares.

¿Cómo me preparo para el vínculo piel a piel?

1. Coordínelo con el personal de enfermería para saber si el bebé está listo.
2. Asegúrese de que tanto usted como su bebé estén cómodos y tengan un buen respaldo. Esto requiere de preparación, pero nuestro personal está listo para ayudarle.
3. Prepárese extrayendo la leche, coma, hidrátese y vaya al baño antes de comenzar a cargar al bebé.
4. Planifique tener al bebé en brazos al menos una hora a la vez. La mejor opción es cargar al bebé entre los tiempos de atención. El tiempo de atención es cuando su bebé es alimentado, se le cambia el pañal y le revisan los signos vitales.

¿Por qué debo practicar el método de cargar al bebé piel a piel?

Cargar al bebé piel a piel beneficia su salud y bienestar y el de su bebé. Ahora se considera un "estándar de atención", lo que significa que es la mejor atención.

El tiempo piel a piel puede ayudar a los bebés a:

- Regular la temperatura corporal.
- Promover el aumento de peso.
- Fomentar el sueño tranquilo.
- Favorecer la digestión.
- Colaborar con el control del dolor.
- Estabilizar la frecuencia cardíaca, la respiración y menos apnea.

El tiempo piel a piel puede ayudar a los padres a:

- Estimular la producción de leche.
- Aumentar el éxito de la lactancia materna.
- Reducir el estrés.
- Mejorar el vínculo entre padres y bebés.
- Disminuir la depresión posparto.

EXTRACTORES DE LECHE MATERNA

Información general

- Tenemos extractores de leche materna disponibles. El personal de enfermería puede proporcionarle más información.
- La extracción debe ser cómoda.
- Puede ajustar la succión de un extractor de leche materna.
- No aumente la succión más de lo que le resulte cómodo.
- Asegúrese de que todas las piezas del extractor estén juntas de forma segura.

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

Si no puede amamantar a su bebé directamente, es importante extraer la leche durante los horarios en los que normalmente le alimentaría. Esto le ayudará a continuar produciendo leche. Antes de extraer la leche materna asegúrese de lavarse las manos. Además, asegúrese de que el área donde extraerá la leche esté limpia. Si necesita ayuda para que la leche comience a fluir, aplique una compresa tibia y húmeda en el seno durante dos o tres minutos, masajee los senos suavemente o siéntese tranquilamente y piense en un entorno relajante. También es útil tener cerca uno de los siguientes artículos: una imagen del bebé, una manta o un artículo de la ropa del bebé que tenga su aroma.

Para obtener la mejor producción de leche al extraerla, le recomendamos extraer de ambos senos al mismo tiempo (extractor doble) cada dos o tres horas durante al menos 15 minutos y al menos una vez a mitad de la noche. Extraer de ocho a 10 veces en 24 horas es mejor para establecer un suministro completo.

Hable con el personal de enfermería o consultor de lactancia acerca de programar un horario adecuado para usted. No se salte las horas de extracción y hágalo lo antes posible si olvida o retrasa una extracción.

Ejemplo de un buen horario de extracción: 8 a. m., 10 a. m., 1 p. m., 4 p. m., 7 p. m., 10 p. m., 3 a. m. y 6 a. m. Esto puede depender del horario de alimentación de su bebé.

¿Qué pasa si no produzco leche?

Cuando comienza a extraer leche, es normal que no tenga o que solo tenga unas cuantas gotas. Tendrá mayores volúmenes de leche entre tres y cinco días después de dar a luz.

¿Cuánta leche es suficiente?

10 días después del parto, el volumen deseado de leche es de 25 onzas (750 ml) en 24 horas. Hable con el personal de enfermería o solicite a un consultor de lactancia, en caso de que no esté produciendo suficiente leche.

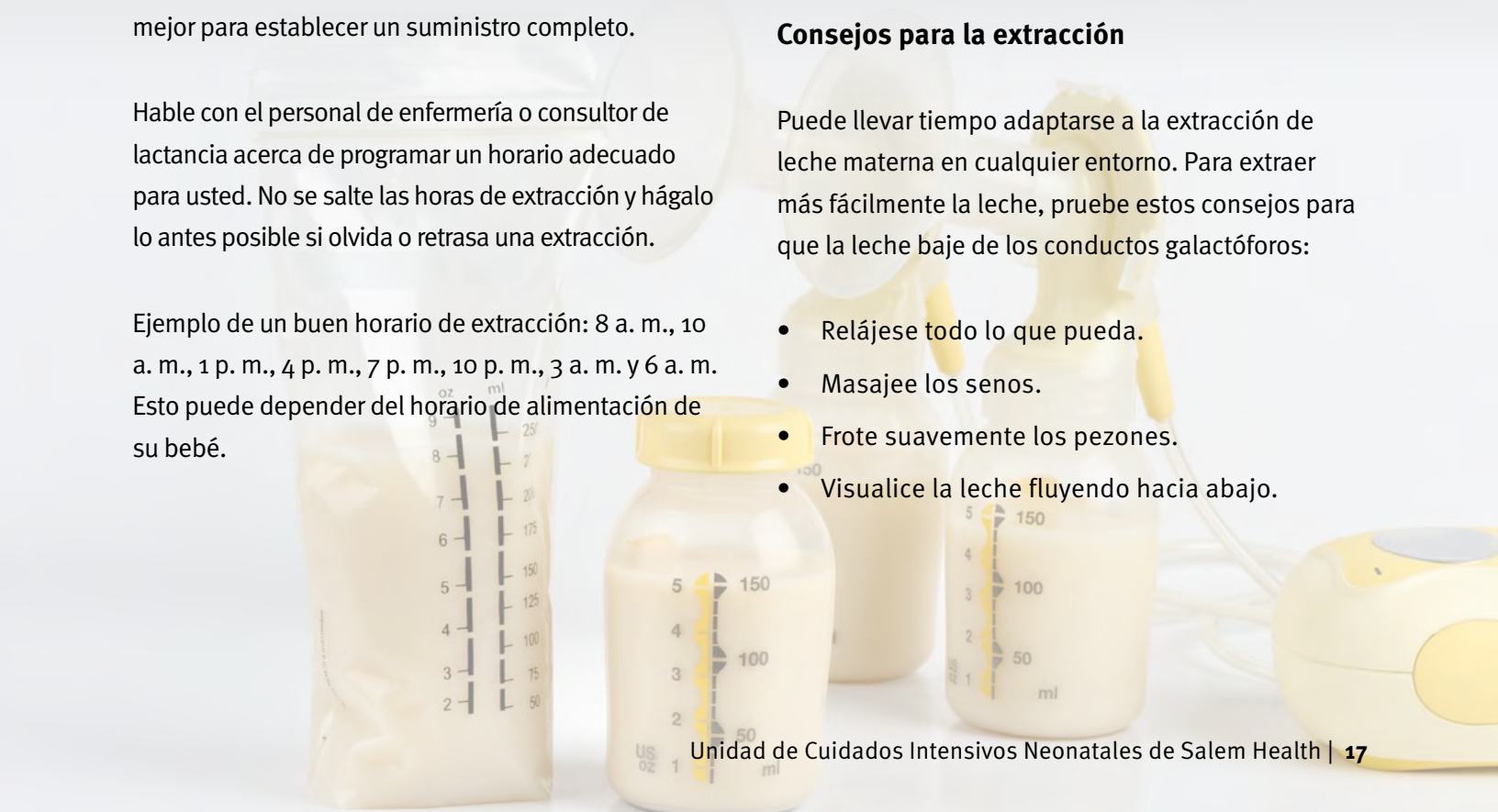
¿Deber doler cuando extraigo leche?

No. Si experimenta dolor, consulte al personal de enfermería o al consultor de lactancia. Pueden examinarla y asegurarse de que todo esté bien. Es posible que sea necesario ajustar la succión. Hay diferentes tamaños de embudo disponibles.

Consejos para la extracción

Puede llevar tiempo adaptarse a la extracción de leche materna en cualquier entorno. Para extraer más fácilmente la leche, pruebe estos consejos para que la leche baje de los conductos galactóforos:

- Relájese todo lo que pueda.
- Masajee los senos.
- Frote suavemente los pezones.
- Visualice la leche fluyendo hacia abajo.



Después de cada extracción

- Etiquete el contenedor de almacenamiento con la fecha, la hora y agregue la etiqueta del paciente y la calcomanía del animal asignado.
- Gire suavemente el contenedor para mezclar la parte cremosa de la leche materna que puede subir a la superficie con el resto de la leche. No se recomienda agitar la leche, ya que esto puede provocar una descomposición de algunos de sus componentes valiosos.
- Si va a alimentar a su bebé en un plazo no mayor a cuatro horas, la leche no necesita refrigerarse.
- Si no tiene pensado alimentar a su bebé en un plazo de cuatro horas, refrigere o enfríe la leche inmediatamente después de extraerla. Puede meterla al refrigerador, colocarla en una hielera o en una bolsa isotérmica; o congelarla en pequeñas cantidades (de dos a cuatro onzas) para alimentarle más adelante.

Almacenamiento de la leche materna

La leche materna se puede almacenar en biberones de vidrio limpias o de plástico duro sin BPA con tapas herméticas. También puede usar bolsas para almacenamiento de leche, que están hechas para congelar la leche humana. No utilice bolsas desechables para biberones ni otras bolsas de plástico para almacenar la leche materna.

Consejos para congelar la leche

- Espere a apretar los tapones o tapas de los biberones hasta que la leche esté completamente congelada.
- Trate de dejar aproximadamente una pulgada desde la leche hasta la parte superior del contenedor porque se expandirá al congelarse.
- Guarde la leche en la parte de atrás del congelador, no en la puerta.

Consejos para descongelar y calentar la leche

- Etiquete claramente los contenedores para leche con la fecha y la hora en que se extrajo. Utilice primero la leche almacenada más antigua.
- Nunca ponga la leche materna o de fórmula en el microondas. El microondas crea puntos calientes que podrían quemar al bebé y dañar los componentes de la leche.
- Descongele la leche poniéndola en el refrigerador durante la noche o caliéntela a temperatura ambiente o corporal sosteniendo el biberón o la bolsa de leche congelada bajo agua corriente tibia, o colóquela en un contenedor con agua tibia.
- De vueltas ligeras a la leche y pruebe la temperatura dejando caer un poco sobre la muñeca. Debe estar tibia.
- Utilice la leche materna descongelada dentro de las 24 horas siguientes. No vuelva a congelarla.

Lineamientos para el almacenamiento de leche materna recién extraída

Temperatura ambiente:
4 horas entre 66 y 78 grados Fahrenheit.

Refrigerador:
4 días a 39 grados Fahrenheit o menos.

Congelador:
6 a 12 meses de 0 a 4 grados Fahrenheit (Óptimo: 6 meses; aceptable: 12 meses).

Leche materna descongelada:
use dentro de las siguientes 24 horas.

Cómo prevenir la ingurgitación

Es normal que los senos se vuelvan más grandes, pesados y un poco sensibles cuando comienzan a producir más leche. En ocasiones, esta sensación de llenura puede convertirse en ingurgitación cuando los senos se sienten muy duros y dolorosos. También puede presentar hinchazón, sensibilidad, calor, enrojecimiento, palpitaciones y pezón plano. Algunas veces, la ingurgitación también provoca una fiebre baja y puede confundirse con una infección en el seno. La ingurgitación es el resultado de la acumulación de leche y la hinchazón del tejido del seno. Por lo general, ocurre durante el tercer o quinto día después del nacimiento, pero puede ocurrir en cualquier momento.

El seno se irá ajustando con el tiempo, produciendo la cantidad exacta de leche que necesita el bebé. La ingurgitación puede provocar que se tapen los conductos o que se produzca una infección en los senos, por lo que es importante intentar prevenirla antes de que esto suceda. Si se trata adecuadamente, la ingurgitación debe aliviarse por sí sola.

Qué puede hacer para prevenirla

- Amamantar con frecuencia después del nacimiento, por lo menos de ocho a 12 veces cada 24 horas, lo que le permite al bebé alimentarse si lo desea, siempre y cuando se agarre bien y succione de forma efectiva. En las primeras semanas después del nacimiento, debe despertar a su bebé para alimentarle si transcurrieron tres horas desde el inicio de la última alimentación.
- Trabaje con un consultor de lactancia para mejorar el agarre del seno del bebé.
- Amamante con frecuencia del lado afectado para extraer la leche, manténgalo en movimiento libremente y evite que el seno se llene demasiado.
- Evite el uso de chupones o biberones.
- Extraiga manualmente o con el extractor un poco de leche para ablandar primero el seno, la areola y el pezón antes de amamantar.
- Masajee el seno.
- Use compresas frías (una bolsa de hielo o verduras congeladas) entre cada alimentación para ayudar a aliviar el dolor y reducir la hinchazón. Aplique durante 20 minutos y retire por 20 minutos tantas veces como desee.
- Si regresa a trabajar, intente extraerse la leche en el mismo horario en que amamantaba al bebé en casa. También puede extraerse la leche al menos cada cuatro horas.
- Descanse lo suficiente, aliméntese adecuadamente y beba líquidos.
- Use un sostén que le quede bien, que le proporcione soporte y que no esté demasiado apretado.
- Asegúrese de que su bebé se agarre bien al seno. El agarre incorrecto puede reducir la cantidad de leche que su bebé extrae de los senos, lo que puede provocar una ingurgitación. Una mal agarre puede provocar una disminución en la producción de leche.

Cuándo pedir ayuda

- La ingurgitación se vuelve grave o usted tiene dolor.
- Desarrolla una temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit o 38 grados Celsius.
- El bebé tiene problemas para agarrarse al seno.

Solicite ayuda a su consultor de lactancia o proveedor si la ingurgitación dura dos días o más.

Cuando su bebé salga de la NICU

Plan de nutrición en casa para su bebé

La mayoría de los bebés prematuros que recibían atención en la NICU regresan a casa con necesidades de alimentación y crecimiento. Su proveedor le ayudará a guiarle sobre cómo alimentar a su bebé. El plan de alimentación adecuado puede ayudar a que el cerebro, el cuerpo y los huesos de su bebé crezcan de forma adecuada. Le recomendamos que amamante a su bebé hasta que cumpla los 12 meses. También puede amamantarle por más tiempo. Cuanto más amamante a su bebé, mejor lo hará. Todos los bebés aprenden a alimentarse a su propio ritmo.

El crecimiento de su bebé

El objetivo es que su bebé continúe aumentando de peso. El tamaño y la longitud de la cabeza de su bebé también deben aumentar. Esto es algo que puede hablar con su proveedor y equipo de atención. Le guiarán a través del progreso de crecimiento de su bebé.

Cómo alimentar a su bebé

Es normal que los bebés coman cada dos o cuatro horas. El tiempo de alimentación (seno y biberón) no debe ser superior a 45 minutos. Al menos debe tener ocho pañales húmedos por día. Esto demuestra que el bebé está comiendo lo suficiente. Además, debe defecar al menos una vez cada tres días. Llame a su proveedor si está preocupada, si pasaron más de cinco días desde que defecó o si las heces están duras y secas.

Fortificación de la leche materna (adición de nutrición adicional)

Algunos bebés necesitan fortificación de la leche materna para ayudarles a crecer. La fortificación de la leche materna es una fórmula en polvo que se agrega a la leche materna, lo que le agrega más nutrición. Consulte con su pediatra antes de realizar cualquier cambio en la fortificación de la alimentación de su bebé.

Vitaminas y hierro

Los bebés prematuros tienen cantidades bajas de vitaminas y hierro en el cuerpo cuando nacen. Es muy importante que los reciban para tener un cerebro y un cuerpo saludables a medida que crecen. La recomendamos consultar con el equipo de atención de su bebé para saber si necesitará vitaminas.

Análisis de sangre

Las necesidades de crecimiento de su bebé pueden controlarse mediante los análisis de sangre. Si le preocupa la salud o el crecimiento de su bebé, hable con su proveedor.

Próximos pasos de su plan de alimentación

Siga su plan de alimentación y lactancia de la NICU en casa. Es importante que siga las señales de su bebé. Si su bebé tiene hambre después de amamantarle, es posible que desee darle un poco de leche extra en biberón. A medida que su bebé mejora en la lactancia, está bien darle menos biberones y aumentar la lactancia, siempre que su bebé esté creciendo. Le recomendamos que trabaje con su consultor de lactancia, personal de enfermería y/o nutriólogo para asegurarse de que las necesidades de alimentación del bebé se satisfacen mientras crece. Llame a su proveedor si tiene alguna pregunta.

LAS MADRES QUE TRABAJAN Y LA LACTANCIA

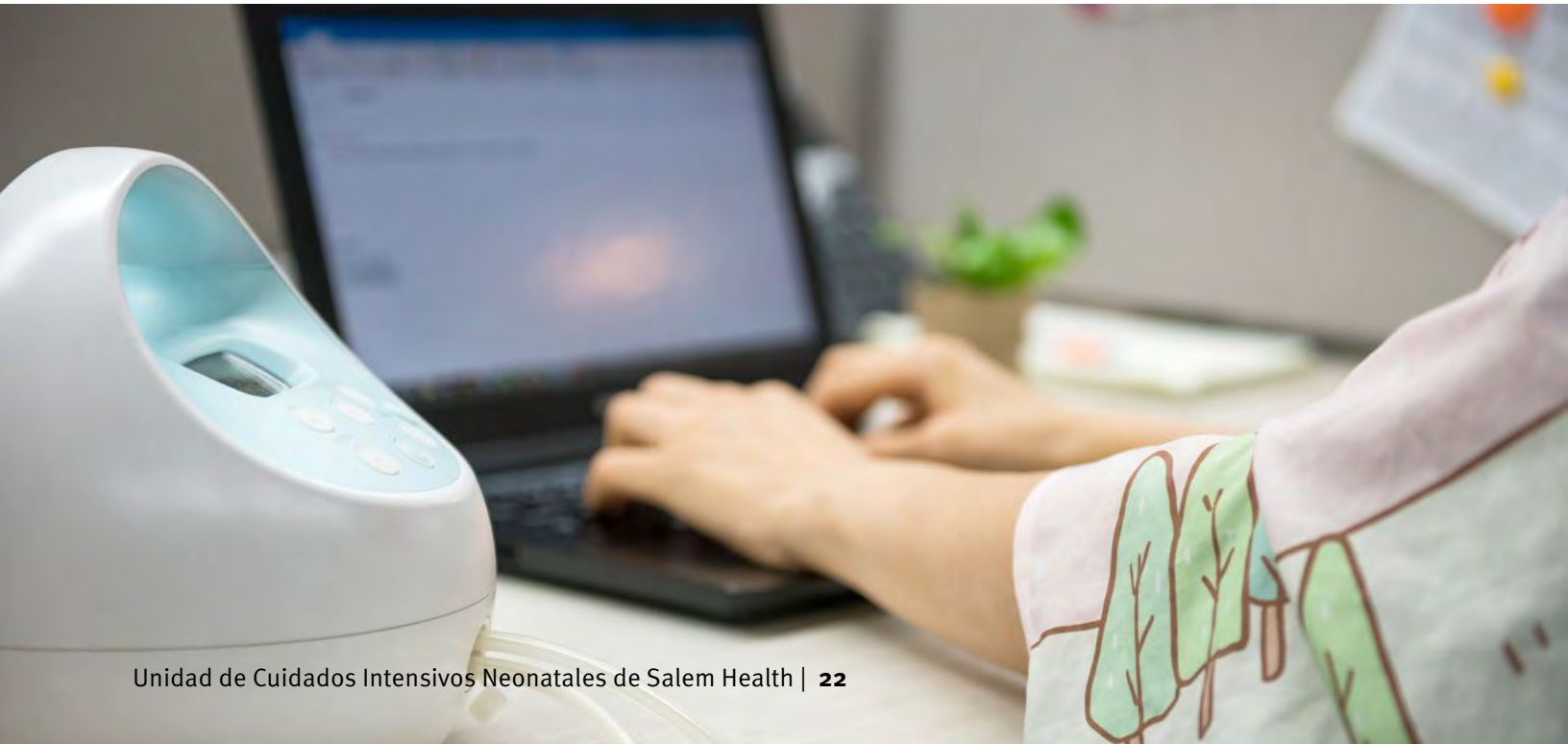
Planificar su regreso al trabajo puede ayudar a facilitar la transición. Infórmese todo lo que pueda con anticipación y hable con su empleador acerca de sus opciones. Esto puede ayudar a que continúe disfrutando de amamantar a su bebé mucho tiempo después de su permiso por maternidad.

Durante su permiso por maternidad

- Tome tantas semanas de descanso como pueda. Al menos seis semanas de licencia pueden ayudarle a recuperarse del parto y a establecer una buena rutina de lactancia. Doce semanas es aún mejor.
- Practique extraer la leche manualmente o con un extractor de calidad.
- Ayude a su bebé a adaptarse a tomar la leche materna de un vaso poco antes de que usted regrese a trabajar.
- Averigüe si hay una opción de guardería cerca de su trabajo. De esta manera usted puede planificar visitar y amamantar a su bebé, de ser posible. Pregunte si el centro utilizará su leche materna extraída.
- Hable con su familia y su proveedor de guardería sobre su deseo de amamantar. Infórmeles que necesitará su apoyo.

De regreso al trabajo

- Hable con su supervisor sobre su horario y lo que funciona o no para usted. Tome en cuenta que regresar a trabajar de forma gradual le da más tiempo para adaptarse.
- Si su guardería está cerca, averigüe si puede visitarla para amamantar durante la comida. De lo contrario, congele de dos a cuatro onzas a la vez para guardarlas para su bebé. Esto le dará algo de leche adicional almacenada y puede aumentar su volumen de leche.
- Cuando llegue a recoger a su bebé a la guardería, tómese un tiempo para amamantarle primero. Esto les dará a ambos tiempo para reconectarse antes de viajar a casa y regresar a otras responsabilidades familiares.
- Si tiene dificultades para obtener apoyo, hable con su Departamento de Recursos Humanos. También puede pedirle consejos a un consultor de lactancia.



Cuándo extraer la leche

En el trabajo, necesitará extraerse y almacenar la leche durante los horarios en los que normalmente alimentaría a su bebé. Esto resulta ser de dos a tres veces durante el período habitual de trabajo de ocho horas. La extracción de leche puede tardar entre 10 y 15 minutos. A veces, puede tardar más tiempo. Esto le ayudará a producir suficiente leche para que su proveedor de guardería pueda alimentar a su bebé mientras usted está en el trabajo. A medida que el bebé crece, el número de horas de alimentación puede disminuir. Muchas mujeres que amamantan toman sus descansos y comidas regulares para extraerse la leche. Algunas llegan a trabajar temprano o se quedan hasta tarde para compensar el tiempo necesario para extraer la leche.

Encuentre un lugar privado para extraerse la leche en el trabajo.

Tanto las leyes federales como las de Oregon garantizan apoyo en el lugar de trabajo para las empleadas que amamantan. En Oregon, la ley exige que todos los empleadores apoyen a las empleadas que amamantan proporcionándoles tiempo de descanso y espacio (que no sea un baño) para extraer leche en el trabajo. Para obtener más información, visite **Oregon.gov/oha.**

Si su empresa no proporciona un espacio privado o una sala de lactancia, busque otra área privada que pueda usar. Es posible que pueda usar:

- una oficina con puerta;
- una sala de conferencias;
- un armario o área de almacenamiento poco usada.

La habitación debe ser privada y estar segura de intrusos cuando la use. La habitación también debe tener un enchufe eléctrico si está utilizando un extractor de leche eléctrico. Explíquele a su supervisor que es mejor no extraerse la leche en el baño. Los baños son insalubres y generalmente no hay enchufes eléctricos. También puede ser difícil manejar un extractor en un inodoro.

La Lactancia materna en el sector comercial es un kit de recursos que puede ayudar a su empresa a apoyarla a usted y a otras madres lactantes que se encuentran en el lugar de trabajo. Para obtener más información, visite **espanol.womenshealth.gov** y escriba Lactancia materna en el sector comercial en la barra de búsqueda.

Cómo almacenar la leche en el trabajo

La leche materna es un alimento, por lo que es seguro guardarla en el refrigerador de los empleados o en una hielera con bolsas de hielo. Hable con su supervisor sobre el mejor lugar para almacenar su leche. Si trabaja en el campo médico, no almacene la leche en los mismos refrigeradores donde se guardan las muestras médicas. Asegúrese de etiquetar el contenedor de la leche con su nombre y la fecha en que se la extrajo.

Llamado a la acción para apoyar la lactancia materna

El llamado a la acción del cirujano general para apoyar la lactancia materna explica por qué la lactancia materna es una prioridad de salud pública nacional y establece medidas prácticas que las empresas, las comunidades, los sistemas de salud y otros pueden tomar para apoyar a las madres que amamantan. Obtenga más información en **surgeongeneral.gov.**

SUEÑO

Cuando pone a su bebé a dormir de forma segura, reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. Esto es lo que le recomendamos para mantener seguro a su bebé en casa a la hora de dormir:

- ☐ Siempre coloque a su bebé boca arriba cada vez que duerma.
- ☐ Coloque al bebé en su cuna o en otras superficies firmes con las sábanas inferiores ajustadas. Si el bebé deja una huella en el colchón, la superficie es demasiado blanda.
- ☐ Mantenga los objetos blandos, incluidos protectores de la cuna, juguetes y ropa de cama suelta, fuera del área donde duerme su bebé.
- ☐ Vista a su bebé con ropa ligera y controle la temperatura ambiente. Lo ideal es 70 ° F.
- ☐ Amamante y déle un chupón a su bebé una vez que se establezca la lactancia. Ambos reducen el riesgo de muerte súbita.
- ☐ No deje que su bebé duerma en una cama para adultos, en un sofá o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona.
- ☐ Mantener el área para dormir del bebé en la misma habitación donde usted duerme reduce el riesgo de SMSL y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. Lleve a su bebé a la cama para amamantarle y una vez que termine, asegúrese de dejarle nuevamente en una cuna, moisés o área de juegos portátil que cuente con una aprobación de seguridad.
- ☐ No fume, beba alcohol ni use drogas ilegales durante el embarazo o después de que nazca el bebé. No permita que fumen cerca de su bebé.
- ☐ Corra la voz. Dígales a los abuelos, niñeras, proveedores de guardería y otros cuidadores que coloquen a su bebé boca arriba mientras duerme para reducir el riesgo de SMSL.

Los bebés que normalmente duermen boca arriba pero luego se colocan boca abajo, incluso para una siesta, tienen un riesgo muy alto de SMSL. Cada hora de sueño cuenta.

Recursos para padres en la NICU

Grupos y clases de apoyo del Centro comunitario de educación para la salud (CHEC)

Nuestro Centro comunitario de educación para la salud (CHEC) ofrece varias clases y grupos de apoyo para las familias. Proporcionamos un entorno cómodo para que las personas recopilen y compartan información en grupos. Los grupos de apoyo suelen ser un lugar donde otras personas realmente entienden lo que usted está experimentando. También le conectan con otros sistemas de apoyo y recursos locales.

RCP para bebés y asfixia (clase)

Aprenda cómo ayudar cuando un bebé se está ahogando, cómo responder a emergencias respiratorias o cardíacas y cómo acondicionar su casa a prueba de niños. Técnicas basadas en la guía para familiares y amigos de la American Heart Association.

Medidas seguras para la silla de seguridad del bebé (clase virtual)

Una de las tareas más importantes que tiene como padre es asegurarse de que su hijo(a) esté segur(a) cuando viaja en un vehículo. Aprenda cómo colocar una silla des seguridad del bebé en su vehículo y asegurarse de que su hijo(a) esté seguro(a).

Mom and Me (grupo de apoyo para la lactancia materna)

Obtenga apoyo para la lactancia materna de un consultor en lactancia, independientemente de dónde o cuándo tuvo a su bebé. Comuníquese con nuestros consultores de lactancia al **503-814-4539** si tiene más preguntas.

Salem area NICU parent connection (Conexión para padres en la NICU del área de Salem) (grupo de apoyo de iguales local, grupo privado de Facebook)

A través de un apoyo entre iguales, este grupo conecta a familias y exfamilias de la NICU para hablar de todo, desde la alimentación y el desarrollo hasta los miedos, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y más. Todos los padres y expadres de la NICU son bienvenidos a participar. Para conectarse con ellos, puede encontrarlos en grupos de Facebook como Salem Area NICU Parents Connection.

NICU parents Salem, OR (grupo local de apoyo de iguales, grupo público de Facebook)

Una comunidad de padres, familiares, amigos y profesionales que recorrieron el camino de la NICU. Para conectarse con ellos, puede encontrarlos en grupos de Facebook como NICU Parents Salem OR.

Para registrarse, obtener más información y ver qué más tenemos para ofrecer, visite **salemhealth.org/CHEC** o llámenos al **503-814-2432.**

Depresión posparto y apoyo emocional

Independientemente de cuándo nació su bebé, pasar cualquier cantidad de tiempo en la NICU puede ser una experiencia estresante, incluso por algunas horas. Este puede ser un momento difícil y emotivo para las familias. Es normal experimentar una variedad de emociones y cambios de comportamiento mientras su bebé está en la NICU.

Algunas emociones y síntomas que podría experimentar en este momento incluyen:

- Sentirse triste o deprimida.
- Sentirse más irritable o enojada con quienes la rodean.
- Tener dificultades para crear vínculos afectivos con su bebé.
- Sentirse ansiosa o aterrada.
- Tener problemas para comer y/o dormir.
- Tener pensamientos perturbadores que no puede quitarse de la mente.
- Sentir como si estuviera "fuera de control" o "volviéndose loca".
- Sentir que nunca debió convertirse en madre.
- Preocupada de que pueda lastimar a su bebé o a usted misma.

Cualquiera de estos síntomas, y muchos más, podrían indicar que usted tiene una forma de trastorno del estado de ánimo o de ansiedad perinatal, como la depresión posparto. Si bien muchas mujeres experimentan cambios leves de humor durante o después del nacimiento de un hijo(a), entre el 15 y el 20 % de las mujeres experimentan síntomas importantes de depresión o ansiedad. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y durante los primeros 12 meses después del parto.

Existen opciones de tratamiento eficaces y bien investigadas que la ayudarán a recuperarse. Tome en cuenta que con atención informada puede recuperarse completamente y evitar que estos síntomas empeoren.

Si le resulta difícil lidiar con estos sentimientos, es posible que se beneficie al ver a un consejero profesional en los siguientes casos:

- Cree que puede ayudarla a sentirse mejor.
- Su capacidad para sobrellevar la situación no mejora y se siente estancada.
- No encuentra alegría en otras partes de su vida.
- Tiene problemas con la relación con su pareja u otras personas cercanas a usted.
- Considera que un grupo de apoyo para padres no es "suficiente".

Es esencial hablar con un consejero profesional en los siguientes casos:

- Tiene insensibilidad o desapego prolongado.
- Se sigue sintiendo distanciada de su bebé.
- Tiene problemas para levantarse de la cama o comenzar el día.
- Se siente incapaz de afrontar o manejar otras responsabilidades.
- Piensa en hacerse daño a sí misma o a los demás.

Su proveedor, el trabajador social del hospital o un psicólogo pueden derivarla a un consejero que entienda el trauma de tener un bebé en la NICU. Incluso, solo un par de visitas pueden darle la seguridad y el apoyo que necesita.

Si se siente tan mal que está considerando el suicidio, se trata de una emergencia médica. Pídale a su pareja, amigo o familiar que la lleve a la sala de urgencias o llame al 911. Recuerde que la ayuda también está a solo una llamada de distancia. Comuníquese con la línea directa local contra suicidios ahora: una voz compasiva está lista para escuchar, apoyarla y guiarla en este oscuro momento. No tiene que enfrentar esto sola. Haga la llamada, porque su vida importa. Marque 988 para la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para obtener más información, puede visitar el sitio web de Apoyo internacional posparto en **postpartum.net** o llamar a la Línea de ayuda de PSI al **1-800-944-4773.** Se merece obtener la ayuda que necesita.

No está sola en este viaje.

La estadía de su bebé puede comenzar en la NICU, pero usted no tiene que hacerlo sola. Además de contar con el apoyo del equipo de atención médica del bebé, en Salem Health puede encontrar conexiones con muchos grupos de apoyo y clases.

Nuestro Centro comunitario de educación para la salud (CHEC) ofrece varias clases y grupos de apoyo para las familias. Proporcionamos un entorno cómodo para que las personas recopilen y compartan información en grupos. Los grupos de apoyo suelen ser un lugar donde otras personas realmente entienden lo que usted está experimentando. También le conectan con otros sistemas de apoyo y recursos locales.

Para obtener más información sobre la CHEC y lo que ofrecemos, visite **salemhealth.org/CHEC** o llámenos al **503-814-2432.**

También podemos ayudarle a conectarse con grupos de apoyo locales para padres y ex padres en la NICU. Visite la sección de recursos que se encuentra al final de esta guía para obtener más información sobre cada uno de nuestros grupos y clases de apoyo para padres.

INFORMACIÓN GENERAL

Salem Health NICU
salemhealth.org/NICU

Salem Health Family Birth Center
salemhealth.org/FBC

Bliss
bliss.org.uk

Graham's Foundation — Preemie Parent Support
grahamsfoundation.org

Hand to Hold
handtohold.org

It's a Preemie Thing
itsapreemiething.com

March of Dimes
marchofdimes.org

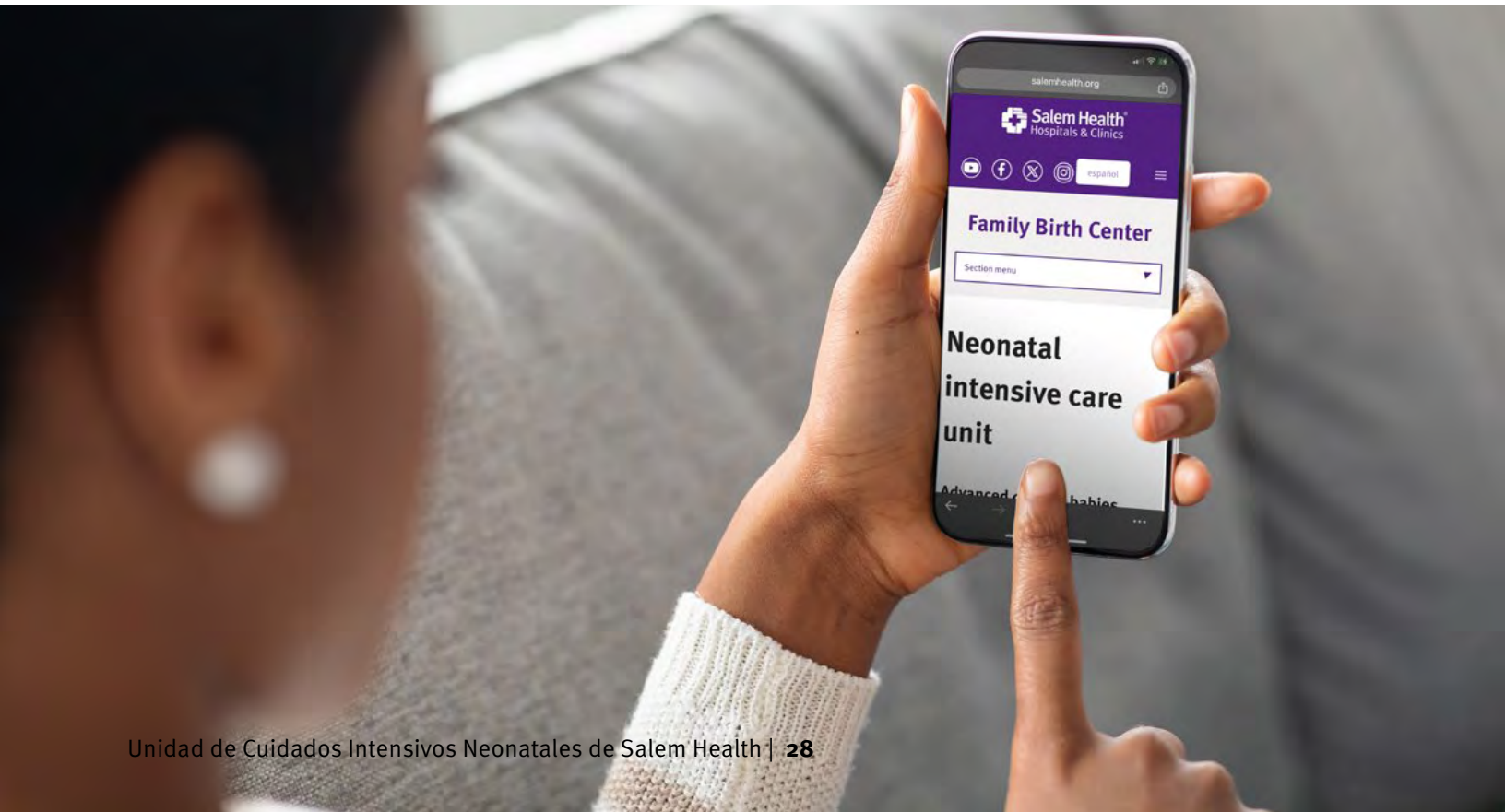
Mes de Concientización sobre los Cuidados Intensivos Neonatales
nicuawareness.org

Peekaboo ICU
peekabooicu.com

The Potato Head Project
thepotatoheadproject.org

Project Sweet Peas
projectsweetpeas.com

Día Mundial del Nacimiento Prematuro
marchofdimes.org



Desarrollo del bebé

Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.
medlineplus.gov/infantandnewborndevelopment.html

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development
nichd.nih.gov/health/topics/infantcare/more_information/refrigeradores

Centros para el control y la prevención de enfermedades
cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html

Apoyo para las madres de bebés prematuros

Mothers of Super Preemies (grupo de Facebook)
facebook.com/groups/superpreemies

Preemie Moms (grupo de Facebook)
facebook.com/groups/preemienicumoms

Apoyo para amamantar y extraer leche

Breastfeeding USA
breastfeedingusa.org

Encouraging Mommas: Pumping and Beyond (grupo de Facebook)
facebook.com/groups/wteepmoms

Exclusively Pumping Mamas - Education & Support Group (grupo de Facebook)
facebook.com/groups/1574856819503023

LactaHub
lactahub.org

Northwest Mothers Milk Bank
donatemilk.org

Nursing and pumping Moms (grupo de Facebook)
facebook.com/groups/NursingAndPumpingMoms

Su recorrido por la NICU

Tiny Footprints Project
thetinyfootprintsproject.org

Bella Baby Photography
bellababyphotography.com

Aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes

Aplicación Baby Connect: Newborn Tracker

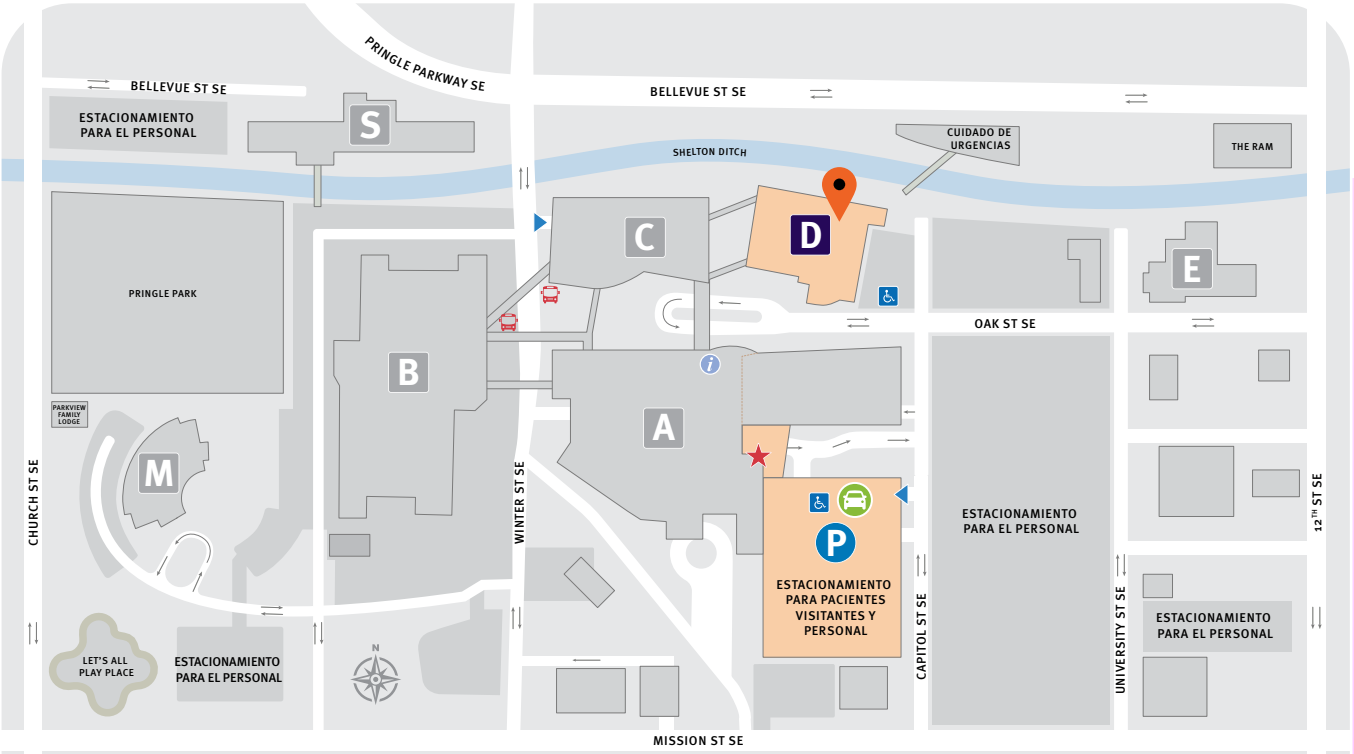
Aplicación Medela Family Lactancia y Bebe

Aplicación MyPreemie App

Aplicación NICU Companion

Aplicación Peekaboo ICU Preemie

Salem Health no respalda productos comerciales, fabricantes, empresas, marcas comerciales o sitios web específicos enumerados en esta sección.



D **Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales de Salem Health (NICU)**

939 Oak St. SE, Edificio D
Salem, OR 97301
503-814-3556

Entrada de urgencias — a todas horas
Entrada al estacionamiento
Información para visitantes
Parada de autobús de la ciudad
NO SE PERMITE FUMAR EN EL CAMPUS
Estacionamiento para pacientes
Estacionamiento para pacientes/visitantes
Estacionamiento para discapacitados

Salem Health®
Hospitals & Clinics

Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales de Salem Health (NICU)

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU

FBCP-2534. 457094