

- Los médicos os han dicho que vuestro hijo o vuestra hija es prematuro/a. Por ahora eso sólo quiere decir que ha nacido muy pronto, muy pequeño y que necesita más cuidados.
- El equipo médico y de enfermería del Servicio de Neonatología se encargará de cuidar de vuestro hijo, valorar a fondo su estado de salud mediante pruebas y exámenes, y proporcionarle los tratamientos acordes con su situación.
- Pasaréis un largo periodo de tiempo en Neonatología. Seguramente todos sufriréis situaciones críticas...las superaréis. Eso sí, hay que estar preparado porque el proceso será como una carrera de obstáculos donde habrá muchos altibajos.
- Es normal que sintáis miedo, ansiedad, angustia, preocupación, tristeza..., nadie se encuentra preparado para esta experiencia. Esas emociones son normales, pero no ayudan a que vuestro hijo mejore. Hay que intentar sobreponerse.
- ¡Una buena noticia! Podréis abrazar a vuestro hijo mucho antes de lo que pensáis. Forma parte del tratamiento. Si el hospital en el que os encontráis no lo facilita y no existen motivos en contra, pedidlo (Método Canguro o piel con piel).
- Pasad con vuestro hijo todo el tiempo que podáis; para él sois imprescindibles y vosotros seguramente sólo os sintáis bien cuando estéis con él. La creación de un fuerte vínculo afectivo entre los tres es fundamental para su mejoría.
- Vuestro hijo es como cualquier otro recién nacido: siente, sufre, goza y aprende. Cuanto más adecuados sean los estímulos que reciba, mejor será su evolución. Habladle, cantadle, acariciadle...
- Sin embargo, los "estímulos" agresivos, tales como la luz y el ruido, afectan de modo negativo a los niños. Evitadlos en lo posible y recordad a los demás que también lo hagan.
- La leche materna es el mejor alimento para los niños prematuros. No dudéis en decidir por la lactancia materna.
- Los padres mejor informados, colaboran mejor. Y cuanto más colaboréis, mejor os sentiréis. Por eso, siempre que lo necesitéis, plantead vuestras dudas y pedid información a los profesionales que atienden a vuestro hijo.
- Debéis saber que hay dos elementos principales en la prevención, curación o mejoría de los posibles trastornos en su desarrollo: el diagnóstico precoz y la Atención Temprana.
- El diagnóstico precoz es fundamental, pero conceded tiempo al equipo que cuida de vuestro hijo para establecerlo correctamente, porque la evolución diaria de vuestro hijo puede marcar grandes diferencias y no hay que alarmarse sin motivo. Os tendréis que acostumbrar a convivir con una cierta incertidumbre.
- Pedid un Plan de Atención Temprana desde el principio. La Atención Temprana es el conjunto de intervenciones que tienen por objetivo dar respuesta lo antes posible a las necesidades que presentan los niños con trastornos en su desarrollo o que tienen el riesgo de padecerlos !No hay que perder ni un minuto!
- Relacionaros con los otros padres que estén pasando situaciones similares. Os reconfortará a todos, porque ellos son los que mejor pueden comprender vuestra situación en este momento.
- Vosotros también necesitáis atención:
  - o Pedid asistencia psicológica en el mismo hospital si necesitáis hablar con alguien que os entienda y entienda la situación de vuestro hijo.
  - o ¡Cuidaos un poquito! Vuestro hijo os necesita fuertes, sanos y de buen humor, dentro de lo posible.
- No desesperéis porque, simplemente, no sirve de nada. Resulta mucho más útil tener confianza en que todo va a salir bien, aunque a veces cueste creerlo.
- Muchos padres hemos pasado por esto y lo hemos superado. Vosotros también lo haréis ¡ÁNIMO! Somos los papás de **APREM**, *Asociación de Padres de Niños Prematuros* (inscrita en el R.N.A. con el nº 165.600). Si nos necesitáis, estamos en [www.aprem-e.org](http://www.aprem-e.org), [aprem@aprem-e.org](mailto:aprem@aprem-e.org), o en el teléfono: 666 281 268.