

# Sonidos y ruidos en la NICU

# La audición del bebé



El bebé puede oír su voz, e incluso reconocerla, desde las 23 semanas de gestación.

Todos los sonidos que escucha el bebé mientras está en el útero están atenuados antes de llegar a sus oídos.

En la NICU, el bebé no está protegido por el útero así que los sonidos son MUY FUERTES.

# Sonidos y ruidos



Lo que para usted es un SONIDO normal puede resultar un RUIDO muy fuerte para los oídos sensibles del bebé.

¿Puede imaginar tener el volumen de sus auriculares en el nivel más alto todo el tiempo?

Academy of Pediatrics recommends less than 45 decibels for noise in our unit.

The reality is, the average noise in a NICU is 60-90 decibels with peaks to 120 decibels.

Normal Conversation is 60 decibels.

Setting something on an isolette or shutting isolette doors without pushing the button is 80 decibels.

Monitors ring at about 80 decibels.

# Sonidos y ruidos



Los bebés prematuros no toleran el RUIDO y pueden ponerse muy inquietos y agitados.

La exposición al RUIDO puede alterar la frecuencia cardíaca y la presión arterial del bebé, molestarlo e interrumpir su sueño.

Una parte importante del desarrollo del cerebro sucede durante el sueño.

Si hay demasiado ruido durante el sueño, puede alterarse el desarrollo de las habilidades cerebrales de la audición y el habla.

# Sonidos y ruidos



Es importante para un buen desarrollo del cerebro proporcionarle al bebé ruidos buenos, o SONIDO.

El SONIDO bueno son las voces conocidas en volumen bajo, y un poco de música o sonidos tranquilos de una máquina de ruido.

El bebé responderá mejor a las voces de su mamá y su papá porque las reconoce de cuando estaba en el útero.

Los estudios muestran que hablar «como cantando» y cantar, especialmente si lo hace la mamá durante períodos breves, puede estimular el centro del lenguaje en el cerebro y, además, promover la vinculación (el sentimiento de amor entre usted y su bebé).

# Sonidos y ruidos



Hay una máquina de ruido blanco en la habitación del bebé para ayudar a proporcionar SONIDO bueno al bebé.

La exposición a demasiados SONIDOS también puede afectar el desarrollo de la audición y del lenguaje.

Por ejemplo, si el bebé escucha la misma canción o el mismo SONIDO una y otra vez durante un período prolongado, el cerebro empieza a acompasar con ese SONIDO.

Puede consultar el plan de cuidados para el desarrollo en la habitación del bebé, donde encontrará una guía sobre cómo usar la máquina de ruido blanco.

# Directrices de la máquina de sonido



23 a 27 semanas: ruidos rítmicos que escucharían en el útero  
(los latidos de su corazón durante los cuidados de madre canguro).

28 a 31 semanas: su canto o ruidos rítmicos (latidos cardiacos, mar, lluvia).  
Use la máquina de ruido blanco fuera de la incubadora.

32 a 36 semanas: su canto y todos los ruidos de la máquina de ruido blanco pueden usarse.

Más de 37 semanas: todo lo que tolere el bebé; comparta una variedad de sonidos.

# Cuánto tiempo, dónde y cómo pueden ser los sonidos y los ruidos:

Hable, lea, cante o use la máquina de ruido blanco con el bebé únicamente durante las actividades de cuidado durante no más de 30 minutos.

La música debe tener el volumen justo para ser escuchada si está parada al lado de la cuna del bebé; otras personas que no estén cerca de la cuna del bebé no deben poder oírla.

**No** suba el volumen más allá de las marcas indicadas en las máquinas de ruido blanco de la NICU.

Coloque las máquinas de ruido blanco **fuera** de la incubadora.

**No** coloque las máquinas de ruido blanco o los auriculares al lado de la cabeza del bebé si el bebé está en la cuna. La máquina debe estar afuera de la cuna.

Hable con el terapeuta ocupacional (OT) que atiende al bebé sobre los buenos niveles de ruido para los aparatos que tiene en casa



# Lo que puede hacer para promover un buen desarrollo del habla y del lenguaje

- Proteja al bebé de los RUIDOS.
- Siempre hable con «voz de biblioteca».
- Hable como cantando cuando se dirija al bebé.
- Para los bebés estables de más de 30 semanas de gestación: Hable por períodos breves y suavemente (por ejemplo: 5 minutos durante los cuidados de madre canguro).
- Para los bebés de más de 32 semanas de gestación: Lea un libro, cante o hable con el bebé en voz baja durante 15 a 30 minutos cerca de los horarios de los cuidados.
- Use los cronómetros de los equipos de música/la máquina de ruido blanco para limitar el sonido a 30 minutos.
- Siga las pautas de sonido de los Planes de cuidados para el desarrollo que están colgados en la cuna del bebé.
- La investigación muestra que los bebés responden mejor a la voz de su madre, PERO todos (incluido el padre, los abuelos, las visitas autorizadas y los integrantes del equipo de cuidado) deben saber cómo proporcionar SONIDO bueno al bebé.