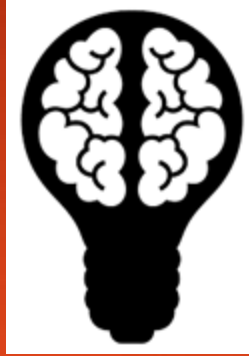


La vista y la luz

Luz



- Cuando el bebé estaba en el útero, no había luz o esta era muy tenue. Imagine estar en un cuarto oscuro y que alguien encienda las luces, pero sus ojos no se adapten. Así se siente el bebé enseguida después de nacer. Esto es importante por varios motivos.
 - En primer lugar, significa que los ojos del bebé son muy sensibles a la luz cuando nace, y deben ser protegidos.
 - Asegúrese de que los ojos del bebé estén cubiertos con una manta de apego, una gorra para bebés adicional o su mano cuando haya luz directa sobre su incubadora.
 - Cuanto menor sea la edad del bebé, más tiempo necesitará protección contra la luz directa y brillante.
 - En segundo lugar, estar expuesto a la luz directa y brillante no dañará la vista del bebé, pero puede perturbarle el sueño y afectar el desarrollo del cerebro.
 - Esto se debe a que menor cantidad de sueño hace que el bebé tenga que reducir la frecuencia cardiaca y los niveles de oxígeno, lo que puede afectar el desarrollo normal del cerebro.

Luz



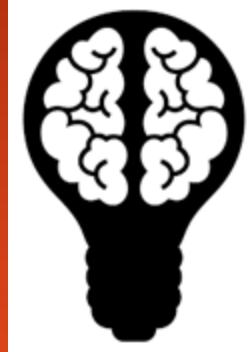
- En tercer lugar, cuando el bebé estaba creciendo en el útero, las hormonas de la madre fijaban los ciclos de sueño del bebé. Así es como el bebé conocía la diferencia entre el día y la noche dentro del útero.
 - Un prematuro necesita ayuda para armar este ciclo fuera del útero, exponiéndolo a la oscuridad durante la noche y a la luz tenue durante el día cuando tenga la edad adecuada.
 - Cuando su bebé tenga la edad adecuada, podemos empezar a exponer al bebé a más luz por etapas. El plan de cuidados para el desarrollo que está en la habitación del bebé le recordará la etapa en la que se encuentra el bebé. Estas etapas son:
 - Primero se levantará la persiana de bloqueo de luz.
 - Cuando visite al bebé y le haga cuidados, diríjase a la incubadora desde el lado más cercano a la puerta, de modo que no lo deslumbre la luz cuando levante la cubierta.
 - En segundo lugar, empezaremos a dejar 1 o 2 partes de la cubierta levantadas durante el día.
 - En tercer lugar, se quitará la cubierta.
 - En cuarto lugar, se levantará la parte superior de la incubadora.
 - En quinto lugar, se levantará la persiana de bloqueo parcial de la luz.

Luz



- En nuestra unidad, todas las habitaciones tienen ventanas con persianas. Usamos las persianas de las ventanas para limitar la exposición a la luz directa:
- **Pautas sobre las persianas de las ventanas según la edad gestacional del bebé:**
 - Para los bebés de menos de 32 semanas de gestación:
 - Mantenga la persiana de filtrado de luz baja en todo momento y la persiana de oscurecimiento bajada hasta la mitad.
 - Para los bebés estables de más de 32 semanas de gestación:
 - Mantenga la persiana de filtrado de luz baja en todo momento.
- Para los bebés estables de más de 38 semanas de gestación:
 - La persiana de oscurecimiento puede levantarse un tercio desde la parte inferior, y la persiana de filtrado de luz puede usarse según necesidad.
- **Por la noche:** Es mejor mantener las habitaciones con luz tenue, usando únicamente la luz de noche o una luz cubierta en la zona para padres entre los distintos cuidados.

Luz



- Si duerme/hace una siesta durante el día o visita al bebé de noche, tenga presente que está en la habitación del bebé y que sus necesidades de luz y oscuridad son prioritarias.
 - No cierre las persianas durante el día mientras estamos trabajando para exponer al bebé a más luz diurna.
 - No encienda todas las luces por la noche; el bebé podría quedar expuesto a luz excesiva y pensar que es de día.
 - No queremos que el bebé confunda el día y la noche. Hacerlo podría arruinar el sueño del bebé y dificultar despertarlo para alimentarlo, lo que será más difícil en casa si el bebé está despierto de noche y duerme de día.

Vista



Your baby's vision is the last of their 7 senses (seeing, hearing, touching, smelling, tasting, balance, body awareness) to develop and usually happens near or after term (around 39 weeks)

Your baby's vision won't develop faster by trying to add more visual stimulation (things for them to look at such as pictures, toys, books, mobile, etc.)

Your baby's vision develops during REM sleep, so good sleep is very important

One of the first things babies will see and know is Mom and Dad's faces

Vista



- **¿Qué podemos hacer para ayudar al desarrollo de la vista?**
- Promover un buen sueño para el bebé.
- Recuerde que el bebé debe tener los ojos protegidos de la luz directa antes de la fecha prevista de parto (alrededor de 39 semanas).
- Siga nuestras pautas sobre el uso de luz según los recordatorios pegados en la habitación del bebé.
- Manténgase cerca del bebé cuando sea adecuado.
- Solo brinde más estimulación visual al bebé (tarjetas en blanco y negro/móviles) cuando el bebé esté listo. El terapeuta ocupacional (OT) del bebé le dirá cuándo puede hacerlo.