

El sueño en neonatos prematuros y los cuidados de enfermería

Ruiz Gracia, María

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

En los pacientes neonatos prematuros el desarrollo del sueño y la vigilia es imprescindible para la plasticidad cerebral, mejorando así la capacidad de cambiar y adaptarse a las necesidades ambientales que sucedan.

Durante su estancia en la UCI neonatal están expuestos a muchos estímulos ambientales (ruidos, luz, cuidados de todos los profesionales...), todo esto hace que se dificulte para el recién nacido poder llegar a conseguir un ritmo circadiano correcto y de calidad.

Con esta búsqueda bibliográfica se pretende conocer las diferentes técnicas del equipo de enfermería en el servicio de UCI neonatal para promover y facilitar el sueño de sus pacientes.

RESULTADOS

Cuidados de enfermería para lograr el mayor descanso y calidad del sueño en los neonatos prematuros:

1.Preparación del Entorno:

Si se reducen los estímulos de luz mediante **cubiertas para incubadoras** y los estímulos sonoros mediante **taponos de oídos** específicos para neonatos científicos afirman que se observa una mejoría en el ciclo circadiano de los prematuros recién nacidos.

2.Métodos para la relajación:

El **masaje pediátrico** demostró que siguiendo una secuencia de posturas y masaje al prematuro se consigue una mejoría en la velocidad para conciliar el sueño.

El **baño en tina** promueve la relajación del neonato, los baños a temperatura ambiente y con el agua a 37-38 grados han demostrado efectos positivos

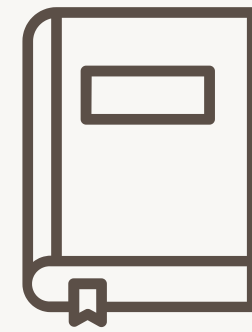
3.Posturas:

Se han demostrado efectos positivos sobre el sueño de los neonatos mediante las técnicas posturales de **Sleep Sack, Snuggle Up, Dandle Roo y anidamiento**.

CONCLUSIÓN

Un estudio comprobó que se interrumpe el sueño de los neonatos unas 234 ocasiones en un día completo. Es por esto que en estos servicios el personal de enfermería tiene una labor imprescindible sobre las primeras etapas de desarrollo en recién nacidos prematuros. Las técnicas descritas son las mejores probadas hasta el momento.

METODOLOGÍA



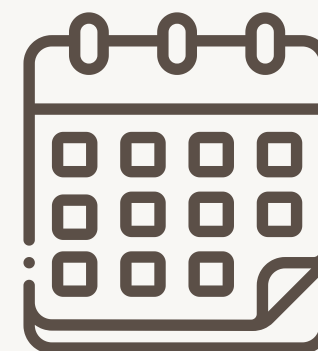
Revisión bibliográfica



PubMed



Nursing AND neonatal sleep



<10 años



15 artículos

+
Análisis

10 artículos



Cubre-incubadoras



Dandle Roo

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9518210/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30068615/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31834117/>