

Dear New Parent,

Welcome to the NICU at Chester County Hospital and CONGRATULATIONS on the birth of your child! The physical therapists here are committed to providing your child with the most developmentally supportive environment possible as s/he heals and grows. Our role is to provide massage, gentle exercises, assistance with positioning, helping your baby learn to feed, ensure good brain development, and most importantly, to teach you how to help your baby during this time in the NICU.

You are the most important member of our team and part of our job is to help you learn to interpret what your baby's behavior is trying to say and how you can respond to keep him or her happy and calm. The top 5 things you, as a parent can do while your child is in the NICU are:

1. Do skin-to-skin care at least once per day. See the attached sheet for full details on the benefits of this "kangaroo care", but studies show that doing skin-to-skin care improves developmental outcomes in the areas of language, motor skills, and brain development.
2. Provide breast milk for your baby. Breast milk contains antibodies that will help your baby stay healthy and it is the easiest thing for your baby's little tummy to digest.
3. Learn your baby's cues. Your baby can tell you when s/he is ready to be touched, held, or talked to. Your baby can also tell you when she is stressed or needs time to rest. See the attached sheet for the signs of stress and calming techniques.
4. Provide boundaries for your baby. Your baby is used to being in a very small space. You can help keep him/her calm and happy by using your hands to provide firm pressure to his/her head and feet during cares or when they are stressed.
5. Talk to your baby in a gentle voice. Babies need to hear language in order to store it in their brain. This starts happening at 27 weeks gestation. Your baby knows and loves your voice the best – s/he has been listening to it for months now! Feel free to talk, read, or sing to your baby when they are showing signs that they are awake and calm and want to interact with you.

We understand that this is both an exciting and scary time for you. There is so much more to learn about and experience with your baby! We look forward to teaching you much more about their development and to helping you bond with your baby while they are here with us in the NICU. We can be reached at 610-732-6791. Thank you for allowing us the opportunity to work with your family during this time.

Sincerely,
Stefanie Steinberger, DPT, CNT, NTMTC
Matt Leocha, DPT, NTMTC

Estimado Nuevo Padre,

¡Bienvenido a la NICU en el Hospital del Condado de Chester y CONGRATULACIONES por el nacimiento de su hijo! Los fisioterapeutas aquí están comprometidos a proporcionar a su hijo el entorno de apoyo al desarrollo más posible a medida que sana y crece. Nuestro papel es proporcionar masajes, ejercicios suaves, asistencia con el posicionamiento, ayudar a su bebé a aprender a alimentarse, asegurar un buen desarrollo cerebral, y lo más importante, para enseñarle cómo ayudar a su bebé durante este tiempo en la NICU.

Usted es el miembro más importante de nuestro equipo y parte de nuestro trabajo es ayudarle a aprender a interpretar lo que el comportamiento de su bebé está tratando de decir y cómo puede responder para mantenerlo feliz y tranquilo. Las 5 cosas principales que usted, como padre puede hacer mientras su hijo está en la NICU, son:

1. Atemente cuidado piel con piel al menos una vez al día. Consulte la hoja adjunta para obtener detalles completos sobre los beneficios de este "cuidado del canguro", pero los estudios muestran que hacer el cuidado piel a piel mejora los resultados del desarrollo en las áreas del lenguaje, las habilidades motoras y el desarrollo cerebral.
2. Proporcione leche materna para su bebé. La leche materna contiene anticuerpos que ayudarán a su bebé a mantenerse saludable y es lo más fácil para la pequeña barriga de su bebé para digerir.
3. Aprenda las señales de su bebé. Su bebé puede decirle cuándo está listo para ser tocado, sostenido o hablado. Su bebé también puede decirle cuándo está estresada o necesita tiempo para descansar. Consulte la hoja adjunta para ver los signos de estrés y técnicas de calma.
4. Proporcione límites para su bebé. Su bebé está acostumbrado a estar en un espacio muy pequeño. Usted puede ayudar a mantenerlo tranquilo y feliz usando sus manos para proporcionar una presión firme a su cabeza y pies durante las preocupaciones o cuando están estresados.
5. Hable con su bebé con voz suave. Los bebés necesitan oír el lenguaje para almacenarlo en su cerebro. Esto comienza a las 27 semanas de gestación. Su bebé conoce y ama su voz lo mejor - él ha estado escuchando durante meses ahora! Siéntase libre de hablar, leer o cantarle a su bebé cuando esté mostrando signos de que están despiertos y tranquilos y quieren interactuar con usted.

Entendemos que este es un momento emocionante y aterrador para usted. ¡Hay mucho más sobre lo que aprender y experimentar con tu bebé! Esperamos poder enseñarle mucho más sobre su desarrollo y ayudarle a vincularse con su bebé mientras están aquí con nosotros en la NICU. Podemos ser contactados al 610-732-6791. Gracias por permitirnos la oportunidad de trabajar con su familia durante este tiempo.

Sinceramente,
Stefanie Steinberger, DPT, CNT, NTMTC