

Caring for Your Mental Health



Join a support group at your hospital or online. Find online support groups at handtohold.org.

Boost endorphins by taking a walk.



Journal about your feelings and experiences to help process difficult emotions and situations.

Escape into a good book or watch a favorite show.



Engage in positive self-talk or practice daily affirmations. You are doing your best.

Celebrate every milestone you and your baby reach in the NICU.



Hand to Hold[™]
NICU BABIES • PARENT SUPPORT

handtohold.org

Cuida tu salud mental



Únete a un grupo de apoyo en tu hospital o en línea. Encuentra grupos de apoyo en línea en handtohold.org.

Aumenta tus endorfinas dando un paseo.



Escribe un diario sobre tus sentimientos y experiencias para ayudar a procesar las emociones y situaciones difíciles.

Distraete con un buen libro o mira tu programa favorito.



Participa en un dialogo interno positivo o practica afirmaciones diarias. Estas dando lo mejor de ti.

Celebra cada logro que tu y tu bebe alcancen en la NICU.



Hand to HoldTM
BEBÉS DE LA NICU • APOYO PARA PADRES

handtohold.org

Nourish = Nurture

Feeding your baby is a journey, too.
Every family finds their own path.



**There is no right or wrong way
to nourish your baby.**

Your care team will help you find
what works.

Pumping in the NICU is hard.

Your lactation nurse, speech
therapist and nurses are here to
help. Ask questions.



Be patient with yourself.

Feeding is a learning journey for
both you and your baby.

You are doing an amazing job!



Hand to Hold™
NICU BABIES • PARENT SUPPORT

handtohold.org

Alimentar= Nutrir

La alimentación de tu bebé también es un camino. Cada familia encuentra su propia ruta.



No existe una forma correcta o incorrecta de alimentar a tu bebé.

Tu equipo de atención te ayudará a encontrar lo que mejor funcione.

Extraerse leche en la UCIN es difícil.

La enfermera especialista en lactancia, el terapeuta del habla y las enfermeras están aquí para ayudarle. Haga preguntas.



Ten paciencia contigo misma.

La lactancia es un proceso de aprendizaje tanto para ti como para tu bebé.

¡Estás haciendo un trabajo increíble!



Hand to Hold™

BEBÉS DE LA NICU • APOYO PARA PADRES

handtohold.org

Growing Together

Strengthen your connection while supporting milk production and nourishing your baby.



BE PRESENT

- Look at your baby during feedings.
- Read books aloud; talk or sing to your baby.



CONNECT

- Ask if you can hold your baby while they are being fed in other ways.
- Skin-to-skin can increase milk supply and helps babies and parents recognize feeding cues.



SUPPORT

- Use scent cloths. These help milk let-down, especially when pumping at home.

Every feeding is an opportunity to connect!



Hand to Hold[™]
NICU BABIES • PARENT SUPPORT

handtohold.org

Creciendo Juntos

Fortalece tu vínculo con tu bebé mientras apoyas la producción de leche y lo nutres.



ESTAR PRESENTE

- Observa a tu bebé durante la alimentación.
- Léele libros en voz alta; háblale o cántale a tu bebe.



CONECTA

- Pregunta si puedes sostener a tu bebé mientras lo alimentas de otras maneras.
- El contacto piel con piel puede aumentar la producción de leche y ayuda a los bebés y a los padres a reconocer las señales de hambre.



APOYO

- Utilice paños con aroma. Estos ayudan a que baje la leche, especialmente cuando se extrae leche en casa.

¡Cada alimentación es una oportunidad para conectar!



Hand to HoldTM

BEBÉS DE LA NICU • APOYO PARA PADRES

handtohold.org