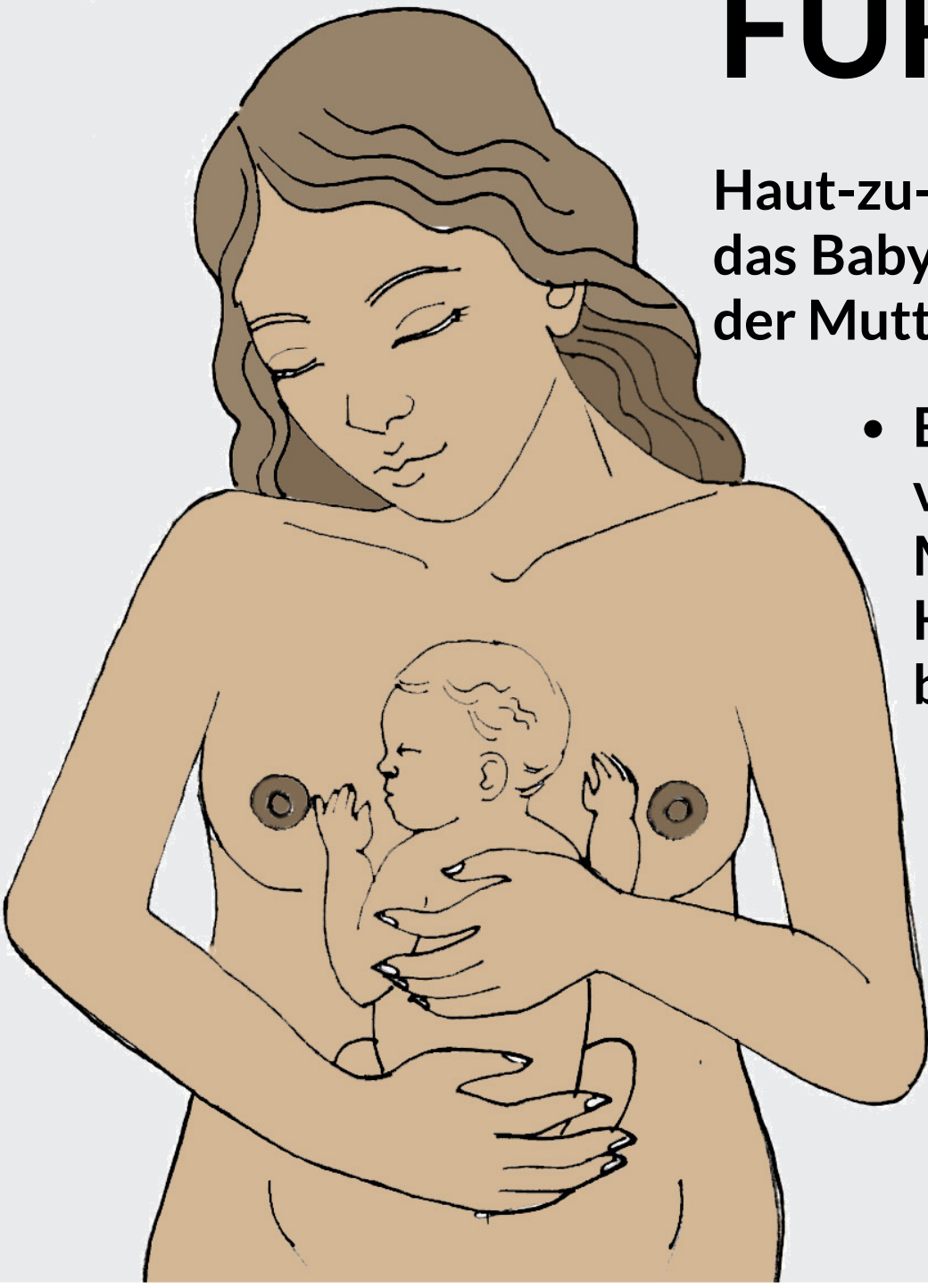


HAUT-ZU-HAUT KONTAKT

FÜR BABYS & KLEINE KINDER



Haut-zu-Haut-Kontakt (HHK) ist eine Methode der liebevollen Zuwendung, bei der das Baby ausgezogen und in einer sicheren Position zwischen den nackten Brüsten der Mutter kuschelt.

- Beim HHK fühlen sich die Babys wieder wie im Mutterleib, sicher und verbunden. Das Liebeshormon Oxytocin wird ausgeschüttet und entspannt Mutter und Kind. Hilfreich in stressigen Zeiten und bei Notfällen, reduziert HHK das Risiko von Depressionen und unterstützt die Bindung. HHK beruhigt ein weinendes Baby, und auch Partner können HHK haben!
- Säuglinge sollten bei der Geburt mindestens 90 Minuten HHK erhalten. Kontinuierlicher HHK ist eine lebensrettende Versorgung für kleine/frühgeborene Babys.
- HHK kommt Babys und Kleinkindern lange nach der Neugeborenenperiode zugute. Je mehr Stunden im HHK verbracht werden, desto größer ist der Nutzen für Mütter und Babys. HHK hilft bei vielen Stillproblemen und ist eine bewährte Methode zur Steigerung der Milchproduktion.

Babys im HHK synchronisieren sich mit ihrer Mutter, so dass ihre Temperatur, Herzfrequenz, Atmung und ihr Blutzucker stabil bleiben. HHK funktioniert besser als Inkubatoren oder Wärmebetten und verbessert die Gesundheit, das Gehirnwachstum und die Entwicklung bis ins Erwachsenenalter. Wenn das Baby von der Mutter getrennt ist, verbrennt es Kalorien und Fett, um Energie zu verbrauchen, und versucht, sich zu stabilisieren. Die Gewichtszunahme des Babys ist bei HHK besser.

ERSTAUNLICHE FAKTEN:

Der Körper der Mutter reagiert auf die Bedürfnisse ihres Babys und bietet sogar für jeden Zwilling eine einzigartige Umgebung. Studien haben gezeigt, dass, wenn ein Zwilling an jeder Brust gehalten wird, die individuelle Brusttemperatur der Mutter ansteigt oder sinkt, um die Bedürfnisse jedes Babys zu erfüllen und zu stabilisieren.

HAUT-ZU-HAUT IST SO EINFACH 1-2-3!

1 Mach dich bereit! Trage ein vorne zu öffnendes Shirt oder gar kein Oberteil, und keinen BH. Das Baby sollte überhaupt nichts tragen, außer einer Windel. Wenn der Raum kühl ist, kannst du dich mit einer Decke zudecken. Achte Sie darauf, dass das Gesicht des Babys nicht verdeckt ist und die Atemwege frei sind.

2 Los geht's! Lege das Baby aufrecht zwischen die Brüste, Brust an Brust, Hüften gebeugt und Arme gebeugt, wie ein kleiner Frosch (siehe Bild oben). Die Wange des Babys sollte an dir anliegen, das Kinn leicht vorgestreckt sein, damit es dich sehen und atmen kann. Der Kopf des Babys sollte nahe genug für einen Kuss sein.

3 Mache es dir bequem! Setze dich in einer entspannten Position auf einen Stuhl oder ein Bett. Wenn ihr zusammen schläft, befolge die Richtlinien für sicheren Schlaf und stelle sicher, dass du dich selbst in eine zurückgelehnte Position bringst. Stütze dein Baby niemals auf Kissen.



HHK ist ein wichtiges Hilfsmittel für den Beginn, die Steigerung oder den Wiedereinstieg in das Stillen. Dein Baby kann während der Becherfütterung oder der Tröpfchenfütterung im HHK bleiben, während du deine Milchproduktion aufbaust. Wende dich an eine Stillberaterin, um mehr zu erfahren!

Eine sichere und geeignete Babytrage kann für HHK verwendet werden und hilft deinem Körper, "automatisch" viel Milch zu produzieren, während du unterwegs bist! Achte bei kleinen Babys darauf, dass Kopf und Nacken des Babys gestützt werden, wobei sich die Oberseite der Tragehilfe direkt unter dem Ohr des Babys befindet und das Kinn in der "Schnüffel"-Position ist, um die Atemwege freizuhalten.



Desarrollado por Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) y Carole Dobrich (RN, BSc, IBCLC). Ilustraciones de Angela Eastgate. Mayo (2020)

Fuentes basadas en la evidencia: Charpak N, Tessier R, Ruiz JG, Hernandez T, Uriza F, Villegas J, Nadeau L, Mercier C, Maheu F, Marin J, Cortes D, Gallego JM, Maldonado D (2017) Twenty-year Follow-up of Kangaroo Mother Care Versus Traditional Care Pediatrics 139 (1) e20162063. Widström AM, Lilja G, Aaltomaa-Michalakis P, Dahllöf A, Lintula M, Nissen E (2011) Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation. Acta Paediatr.100(1):79-85. World Health Organization (2008) Kangaroo Mother Care: practical guide. Ludington-Hoe S.M, Lewis T, Reese, S (2006) Breast-Infant Temperature with Twins during Shared Kangaroo Care J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.