

# КОНТАКТ КОЖА К КОЖЕ ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ И МАЛЫШЕЙ



Контакт кожа к коже – это метод ухода за ребёнком, когда раздетого малыша аккуратно укладывают на обнажённую грудь матери.

- В контакте кожа к коже малыши чувствуют себя так, как будто они вернулись в утробу матери, безопасно и в тесном контакте с мамой. При этом выделяется гормон любви, окситоцин, который помогает маме и ребёнку расслабиться. Этот метод ухода помогает в стрессовых и экстренных ситуациях, он снижает риск депрессии и укрепляет связь с матерью, помогает успокоить плачущего малыша. Кожный контакт может осуществлять также папа ребёнка!
- После рождения рекомендуется обеспечить новорождённому контакт кожа к коже хотя бы в течение 90 минут. Дальнейшее применение этого метода ухода для недоношенных, а также для детей, рождённых с низкой массой тела, может иметь жизненно важное значение.
- Кожный контакт даёт преимущества для грудничков и малышей ещё долго после окончания периода новорождённости. Чем больше часов провёл малыш в контакте кожа к коже, тем больше пользы будет для мамы и малыша. Этот метод помогает решить многие проблемы с грудным вскармливанием и доказанно увеличивает количество молока.

При кожном контакте малыш как бы синхронизируется с мамой, его температура, сердечный ритм, дыхание и уровень сахара в крови стабилизируются. Контакт кожа к коже работает лучше, чем инкубатор или система “лучистое тепло”, улучшая дыхание, рост и развитие мозга, а также благосостояние во взрослой жизни. Когда ребёнка разделяют с матерью, он теряет калории и сжигает жир, чтобы стабилизировать своё состояние. Таким образом, малыш лучше набирает вес при использовании этого метода ухода.

#### УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТ:

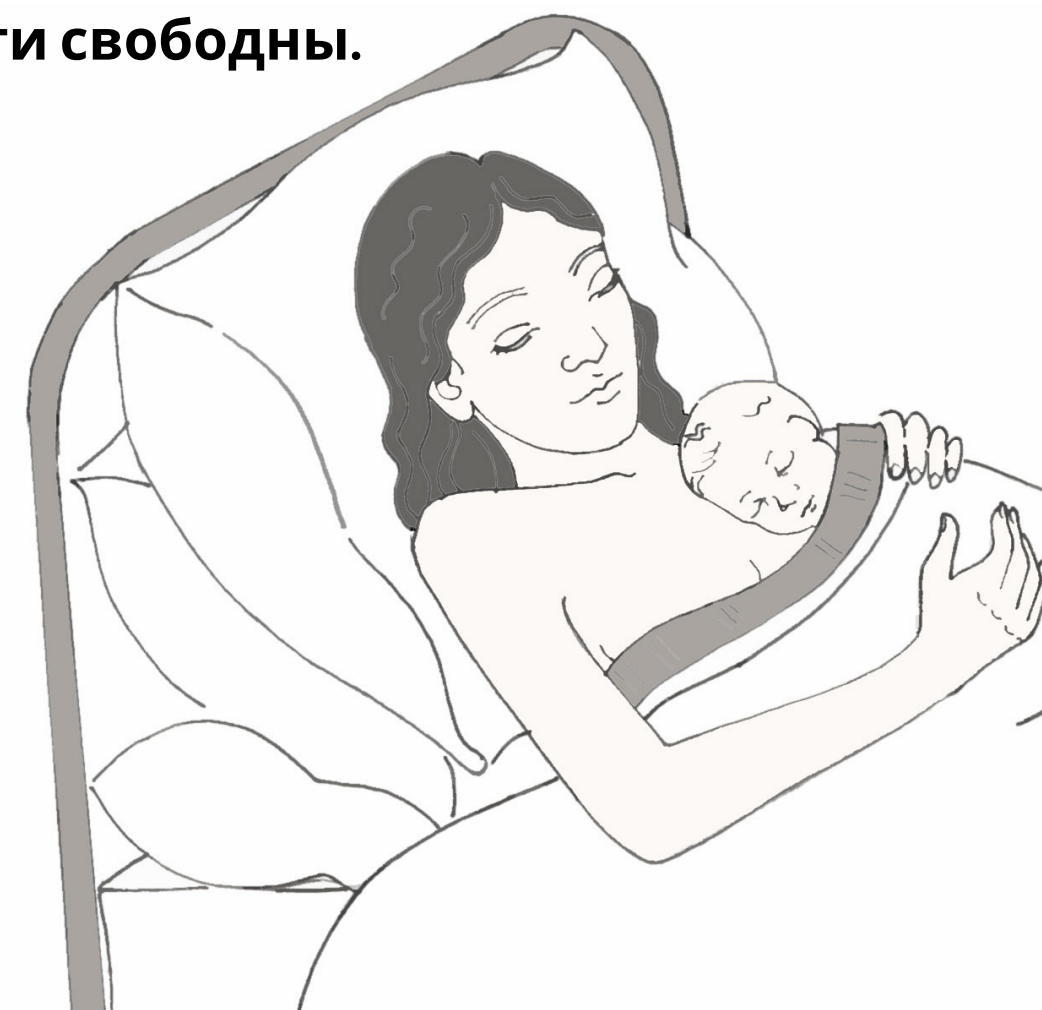
Тело матери отвечает на потребности её малыша, оно даже подстраивается по-разному под каждого из близнецов. Исследования показали, что когда близнецов держат каждого на своей груди, температура конкретной молочной железы увеличивается или уменьшается, чтобы стабилизировать температуру ребёнка, который на ней находится.

## Контакт кожа к коже просто как раз-два-три!

- 1** **Подготовьтесь!** Расстегните рубашку или не надевайте её вовсе, снимите бюстгальтер. Малыш должен быть раздет, исключением может быть подгузник. Если в комнате холодно, вы можете укрыться вместе с малышом одеялом. Убедитесь, что лицо ребёнка не укрыто и что его дыхательные пути свободны.

- 2** **Начинаем!** Расположите малыша на своей груди, между молочными железами, его грудной клеткой к вашей груди с согнутыми ручками и ножками, как у маленькой лягушки (см. рисунок). Щека малыша должна лежать на вашей груди, подбородок слегка приподнят, чтобы малыш мог увидеть вас и свободно дышать. Головка ребёнка должна быть на расстоянии вашего поцелуя.

- 3** **Вам должно быть комфортно!** Сядьте, откинувшись, на кресле или кровати. При совместном сне следуйте инструкциям по безопасному совместному сну и найдите хорошую опору для вашей спины. Никогда не укладывайте ребёнка на подушки!



Контакт кожа к коже важен, если вы начинаете кормить грудью, увеличиваете выработку молока или возобновляете грудное вскармливание. Вы можете держать ребёнка в кожном контакте, когда докармливаете малыша из чашки или с помощью капельного метода кормления, пока вы налаживаете выработку молока. Обратитесь к консультанту-волонтеру ЛЛЛ или консультанту по грудному вскармливанию, чтобы узнать больше!

Для поддержания контакта кожа к коже во время ходьбы можно использовать безопасную подходящую переноску (слинг, эргорюкзак), что “автоматически” поможет вам вырабатывать больше молока. Для совсем крохотных малышей важно убедиться, что их шея и голова хорошо поддерживаются в верхней части переноски, прямо под ушами ребёнка, подбородок в приподнятом положении, чтобы дыхательные пути были свободны, а также что ребёнок находится в позе “лягушки” и на расстоянии вашего поцелуя.