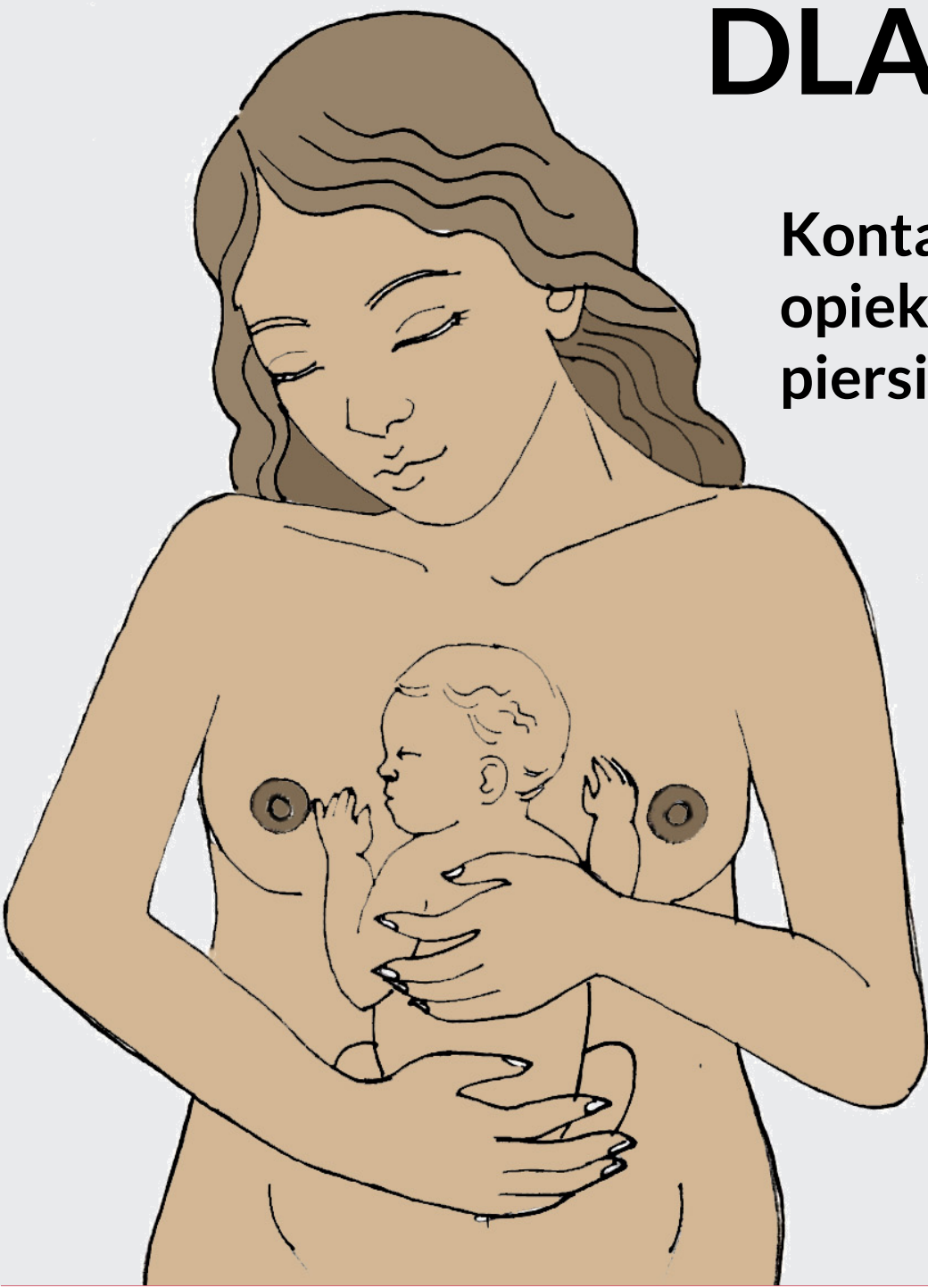


# KONTAKT “SKÓRA NA SKÓRZE”

## DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI



Kontakt “Skóra na skórze” (SSC, od ang. *Skin-to-Skin Contact*) to metoda opieki, w której nagie niemowlę jest tulone w bezpiecznej pozycji przy piersi matki.

- Przy SSC, dzieci czują się jakby były z powrotem w łonie, bezpieczne i połączone z matką. Wydziela się oksytocyna, tzw. “hormon miłości”, wpływając relaksująco na matkę i dziecko. Pomocne w stresujących czasach i podczas kryzysowych sytuacji, SSC zmniejsza ryzyko depresji oraz pomaga w tworzeniu więzi. SSC uspokaja płaczące niemowlę. Partnerzy również mogą uczestniczyć w SSC!
- Noworodki powinny otrzymywać przynajmniej 90 minut SSC po narodzinach. SSC jest nieocenioną pomocą w opiece nad małymi noworodkami i wcześniakami.
- SSC przynosi korzyści niemowlętom i dzieciom jeszcze długo po okresie noworodkowym. Im więcej czasu spełnia się na SSC, tym większe są korzyści dla matek i dzieci. SSC pomaga na wiele kłopotów z karmieniem piersią. Udowodniono, że jest sprawdzoną metodą na podwyższenie zasobów mleka matki.

Podczas praktykowania SSC, dziecko jest zsynchronizowane z matką, tak że ich temperatura, puls, oddech i poziom cukru we krwi są stabilne. SSC działa lepiej niż inkubatory czy ocieplacze, poprawiając zdrowie, rozwój mózgu czy wyniki ekonomiczne nawet w czasie dorastania. Kiedy dziecko jest oddzielone od matki, spala ono kalorie i tłuszcz, zużywając energię w celu stabilizacji. Przyrost masy ciała dziecka jest lepszy podczas stosowania SSC.

Ciało matki reaguje na potrzeby jej dziecka, zapewnia nawet unikatowe doświadczenia każdemu z bliźnięt. Badania wykazały, że podczas trzymania bliźnięt przy piersiach, każda z nich osobno podnosi lub obniża temperaturę, aby się ustabilizować i zaspokoić potrzeby obojga dzieci.

## KONTAKT “SKÓRA-NA-SKÓRZE” JEST PROSTY JAK 1-2-3!

**1** Przygotuj się! Załóż koszulę z możliwością rozpięcia z przodu - lub nie zakładaj żadnej - i nie zakładaj biustonosza. Dziecko powinno nie mieć na sobie nic z wyjątkiem pieluszki. Jeśli w pomieszczeniu jest zimno, możesz przykryć was kocem. Upewnij się, że twarz dziecka nie jest zasłonięta, a przepływ powietrza jest swobodny.

**2** Ułóż się! Dziecko w pozycji stojącej ułóż sobie między piersiami, klatka do klatki. Ułóż je w pozycji “żaby” (zobacz obrazek powyżej), ze zgiętymi rękami i opuszczonymi biodrami. Policzek dziecka powinien się na tobie opierać, a broda być lekko wyciągnięta - tak aby dziecko mogło cię widzieć i oddychać bez przeszkód. Główka dziecka powinna pozostawać na tyle blisko, aby móc ją ucałować.

**3** Zadbaj o wygodę! Usiądź na krześle lub łóżku w wygodnej, lekko odchylonej pozycji. Jeśli śpicie razem, zachowaj środki ostrożności i upewnij się, że pozostajesz w pozycji półleżącej. Nigdy nie układaj dziecka na poduszkach.



SSC to istotne narzędzie przy rozpoczynaniu, zwiększaniu czy wznawianiu karmienia piersią. Pozostając w kontakcie “skóra na skórze”, dziecko może być karmione z kubeczka albo metodą drip-drop, podczas gdy ty odbudowujesz zasoby swojego mleka. Skontaktuj się z doradcą laktacyjnym, aby dowiedzieć się więcej.

Bezpieczne i odpowiednie nosidełko może być używane przy praktykowaniu SSC, pomagając twojemu ciału “automatycznie” wytwarzać więcej mleka, podczas gdy ty pozostajesz w ruchu. W przypadku małych dzieci upewnij się, że głowa i szyja mają podparcie, czubek nosidełka kończy się zaraz pod uchem dziecka, a broda jest ułożona jak w pozycji “węszącej”, aby zachować dostęp do powietrza, przez cały czas pozostając w “żabiej” pozycji, z możliwością bycia ucałowanym.



Evidence-Based Sources: Magdalena Woolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) y Carole Dobrich (RN, BSc, IBCLC). Ilustraciones de Angela Eastgate. Mayo (2020)

Науково обґрунтовані джерела: 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-Michalias P, Dahlöf 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.