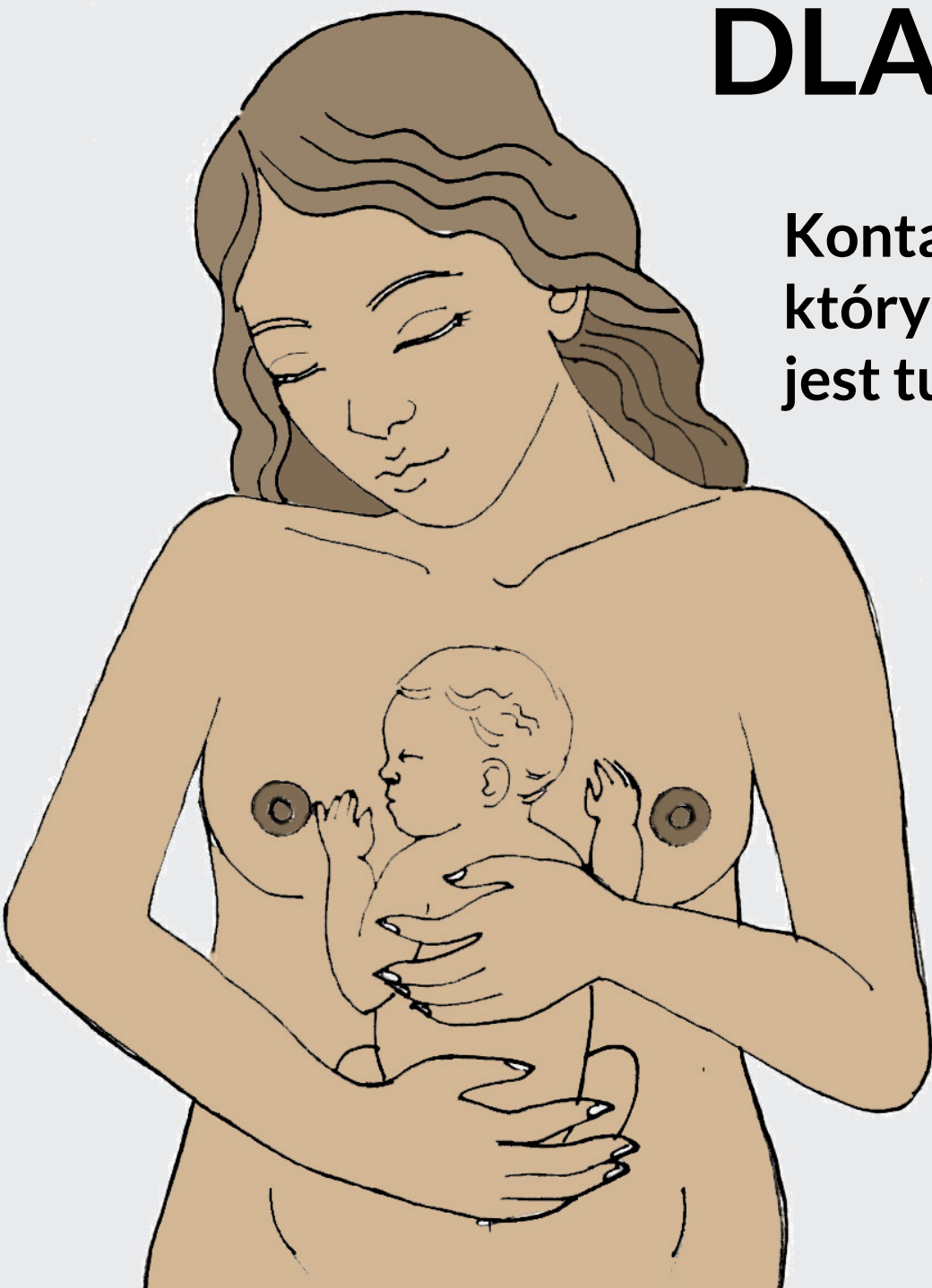


KONTAKT „SKÓRA DO SKÓRY”

DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI



Kontakt skóra do skóry (STS od angielskiego „skin to skin”) to taki, w którym nagie niemowlę jest tulone w bezpiecznej pozycji przy piersi matki.

- W kontakcie skóra do skóry dzieci czują się podobnie jak w okresie ciąży, bezpieczne i połączone z matką. Dzięki STS wydziela się oksytocyna, tzw. „hormon miłości”, wpływający relaksująco zarówno na matkę jak i na dziecko. STS jest pomocny w stresujących i kryzysowych sytuacjach, zmniejsza ryzyko depresji oraz pomaga w worzeniu więzi. Kontakt skóra do skóry pomoże uspokoić płaczące niemowlę. Partnerzy również mogą korzystać z STS!
- Kontakt skóra do skóry po porodzie powinien trwać przynajmniej 90 minut, jest także nieocenioną pomocą w opiece nad noworodkami i wcześniakami.
- Kontakt „skóra do skóry” jest korzystny nie tylko w okresie noworodkowym - im częściej z niego korzystasz, tym większe będą korzyści dla ciebie i dziecka. Jest pomocny w problemach z karmieniem piersią, a także pozytywnie wpływa na ilość mleka.

Podczas kontaktu „skóra do skóry” dziecko synchronizuje się z matką – jego temperatura, puls, oddech i poziom cukru we krwi są stabilne. STS może działać skuteczniej niż inkubator, wpływając pozytywnie na zdrowie, rozwój mózgu a nawet poziom życia w dorosłości. Kiedy dziecko jest oddzielone od matki, spala kalorie i tłuszcz, zużywając energię w celu stabilizacji. Przyrost masy ciała dziecka może być większy dzięki STS.

NIESAMOWITY FAKT Ciało matki reaguje na potrzeby dziecka, także gdy mowa o bliźniętach. Badania pokazują, że podczas trzymania bliźniąt na obu piersiach, każda z nich osobno podnosi lub obniża temperaturę, aby ustabilizować temperaturę dzieci w zależności od potrzeb każdego z nich.

KONTAKT „SKÓRA DO SKÓRY” JEST PROSTY! DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

1 Przygotuj się! Załóż koszulę z możliwością rozpięcia z przodu - lub nie zakładaj żadnej - nie zakładaj biustonosza. Dziecko powinno mieć na sobie jedynie pieluszkę. 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! Ułóż dziecko między piersiami w pozycji „żabki” (zobacz obrazek powyżej), ze swobodnymi rękami i biodrami. Policzek i broda dziecka powinny się na tobie opierać, tak aby dziecko mogło cię widzieć i oddychać bez przeszkód. Główna 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.



STS to istotne narzędzie w początkach karmienia piersią, rozkręcaniu czy wznowianiu laktacji. Pozostając w kontakcie „skóra do skóry”, dziecko może być karmione z kubeczka albo metodą kropla po kropli (drip-drop), w trakcie budowania zasobów mleka. Skontaktuj się z doradcą laktacyjnym, aby dowiedzieć się więcej.

W kontakcie „skóra do skóry” możesz wykorzystać bezpieczne nosidło lub chustę, to pomoże twojemu ciału w produkcji pokarmu nawet, gdy będziesz w ruchu. W przypadku niemowlęcia upewnij się, że głowa i szyja mają podparcie, czubek nosidełka kończy się zaraz pod uchem dziecka, broda jest ułożona w pozycji umożliwiającej dostęp do powietrza, a dziecko przez cały czas pozostaje w pozycji „żabki” na wysokości, która umożliwia ci ucałowanie go w główkę.



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.