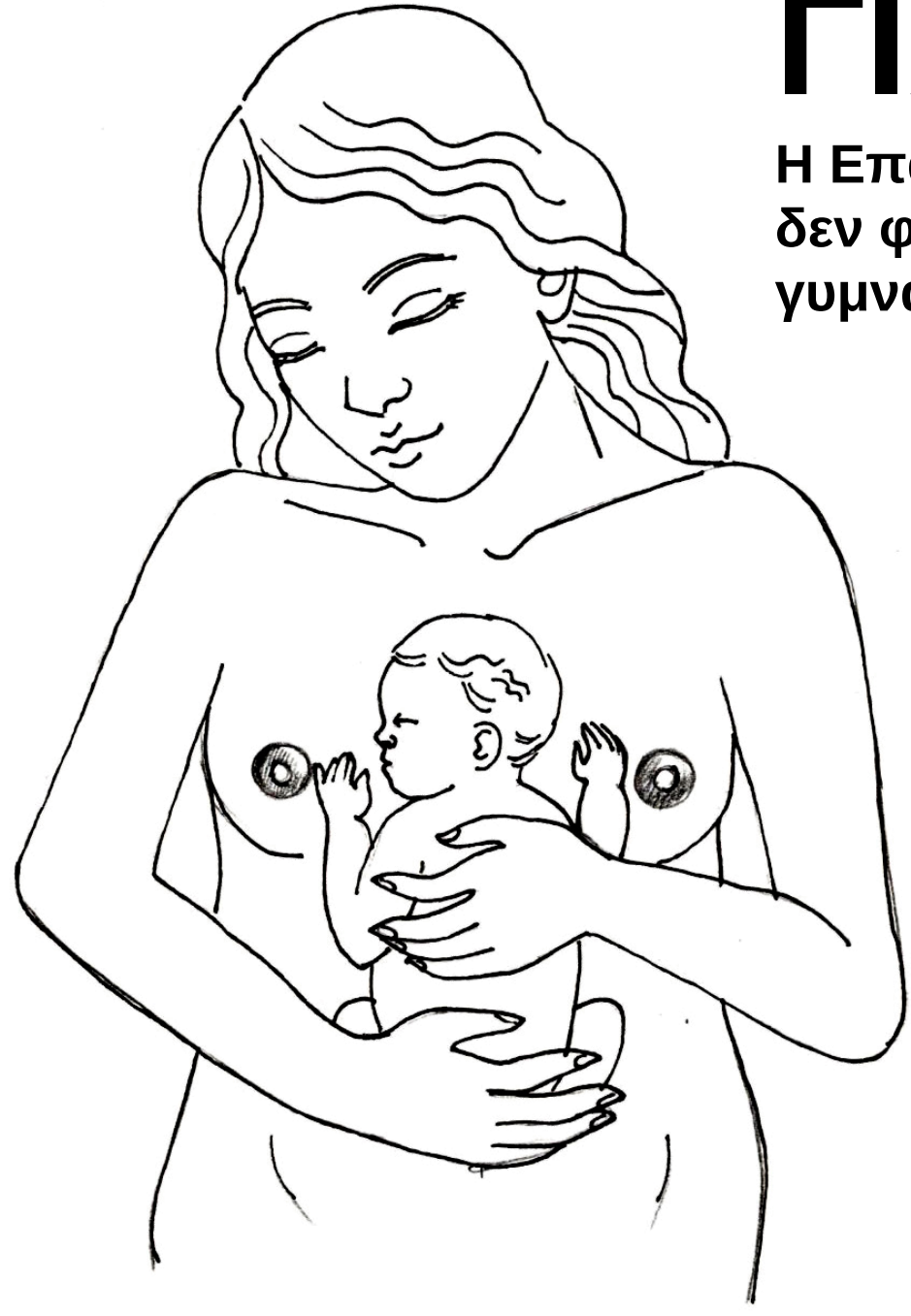


ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ

ΓΙΑ ΜΩΡΑ & ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η Επαφή Δέρμα με Δέρμα (ΕΔΔ) είναι μία μέθοδος φροντίδας, κατά την οποία το μωρό δεν φοράει ρούχα και η μητέρα το κρατάει αγκαλιά σε μία ασφαλή θέση, ανάμεσα στα γυμνά της στήθη.



- Με την ΕΔΔ τα μωρά νιώθουν σαν να βρίσκονται πάλι στη μήτρα, ασφαλή και συνδεδεμένα με τη μητέρα τους. Απελευθερώνεται η ορμόνη της αγάπης, η ωκυτοκίνη, χαλαρώνοντας τη μητέρα και το παιδί. Βοηθητική σε στρεσογόνες περιόδους και κατά τη διάρκεια καταστάσεων εκτάκτου ανάγκης, η ΕΔΔ μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και βοηθάει στο δέσιμο της μητέρας με το παιδί. Η ΕΔΔ ηρεμεί ένα μωρό που κλαίει και μπορεί επίσης να εφαρμοστεί και από τους συντρόφους!
- Τα μωρά θα έπρεπε μετά τον τοκετό να βρίσκονται σε ΕΔΔ για τουλάχιστον 90 λεπτά. Η συνεχής ΕΔΔ είναι σωτήρια για μικρά/πρώωρα μωρά.
- Η ΕΔΔ ωφελεί και μεγαλύτερα μωρά και μικρά παιδιά, εκτός από νεογέννητα. Όσο περισσότερες ώρες εφαρμοστεί ΕΔΔ τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για τις μητέρες και τα μωρά. Η ΕΔΔ βοηθά στην επίλυση πολλών θεμάτων στον θηλασμό και είναι μία αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδος αύξησης της παραγωγής μητρικού γάλακτος.

Τα μωρά κατά την ΕΔΔ συγχρονίζονται με τη μητέρα τους κι έτσι η θερμοκρασία τους, ο καρδιακός τους ρυθμός, η αναπνοή τους, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμένουν σταθερά. Η ΕΔΔ λειτουργεί καλύτερα από τις θερμοκοιτίδες ή τις συσκευές θέρμανσης βρεφών βελτιώνοντας την υγεία, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και δίνοντας την ευκαιρία για καλύτερες οικονομικές απολαβές κατά την ενηλικίωση των μωρών αυτών. Όταν το μωρό χωρίζεται από τη μητέρα του, καταναλώνει θερμίδες και λίπος προκειμένου να παράγει ενέργεια, ώστε να σταθεροποιηθεί. Η πρόσληψη βάρους στα μωρά που βρίσκονται σε ΕΔΔ είναι καλύτερη.

ΕΝΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ:

Το σώμα της μητέρας ανταποκρίνεται στις ανάγκες του μωρού της προσφέροντας ακόμα και σε περίπτωση διδύμων μοναδικές συνθήκες για κάθε ένα από τα μωρά. Έρευνες έχουν δείξει ότι τοποθετώντας καθένα από τα δίδυμα σε ένα στήθος η θερμοκρασία του κάθε στήθους αυξάνεται ή μειώνεται προκειμένου να σταθεροποιησει το κάθε μωρό και να ανταποκριθεί στις ανάγκες του.

ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ!

1 Ετοιμαστείτε! Μπορείτε να φορέσετε μία μπλούζα με άνοιγμα μπροστά ή να μη φορέσετε καθόλου μπλούζα, χωρίς στηθόδεσμο. Το μωρό δεν πρέπει να φοράει τίποτα απολύτως, εκτός από την πάνα του. Αν το δωμάτιο είναι κρύο, μπορείτε να σκεπαστείτε με μια κουβέρτα. Βεβαιωθείτε ότι το πρόσωπο του μωρού δεν είναι καλυμμένο και οι αεραγωγοί είναι ελεύθεροι.

2 Πάρτε θέση! Τοποθετήστε το μωρό κατακόρυφα ανάμεσα στο στήθος σας, στήθος με στήθος, με τα ισχία και τα χέρια του λυγισμένα, σαν μικρό βατραχάκι, (δείτε την εικόνα παραπάνω). Το μάγουλο του μωρού θα πρέπει να ακουμπά πάνω σας με το πηγούνι του ελεύθερο, ώστε να μπορεί να σας βλέπει και να αναπνέει. Το κεφάλι του μωρού θα πρέπει να είναι αρκετά κοντά, σε απόσταση τέτοια ώστε να μπορείτε να το φιλήσετε.

3 Νιώστε άνετα! Καθίστε σε μια καρέκλα ή στο κρεβάτι ελαφρώς ξαπλωμένη προς τα πίσω. Αν κοιμάστε μαζί με το μωρό, ακολουθήστε τις κατευθυντήριες γραμμές για ασφαλή ύπνο και βεβαιωθείτε ότι στηρίζετε επαρκώς ενώ βρίσκεστε σε ημικλινή θέση. Μην στηρίζετε πότε το μωρό πάνω σε μαξιλάρια.



Η ΕΔΔ είναι ένα σημαντικό εργαλείο για να ξεκινήσετε, να αυξήσετε ή να επαναφέρετε τον θηλασμό. Το μωρό σας μπορεί να παραμείνει σε ΕΔΔ ακόμα κι αν σιτίζεται με κυπελλάκι ή με τη μέθοδο σταγόνα-σταγόνα, ενώ αυξάνετε την παραγωγή σας.

Απευθυνθείτε σε Σύμβουλο Θηλασμού για να μάθετε περισσότερα!

Ένας ασφαλής και κατάλληλος μάρσιπος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ΕΔΔ, βοηθώντας το σώμα σας να παράγει περισσότερο γάλα ενώ βρίσκεστε σε κίνηση! Αναφορικά με τα μικρά μωρά, βεβαιωθείτε ότι το κεφάλι και ο λαιμός τους υποστηρίζονται, με το πάνω μέρος του μάρσιπου να βρίσκεται ακριβώς κάτω από το αυτί του μωρού, το σαγόνι τόσο ψηλά ώστε να μπορεί να αναπνέει ελεύθερα, διατηρώντας ταυτόχρονα τη θέση "βατραχάκι" και την απόσταση "φιλιού".



Αναπτύχθηκε από τη Magdalena Woolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) and Carole Dobrich (RN, BSc, IBCLC). Εικονογράφηση από την Angela Eastgate. Μάιος (2020)

Επιστημονικά τεκμηριωμένες πηγές: 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, 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.