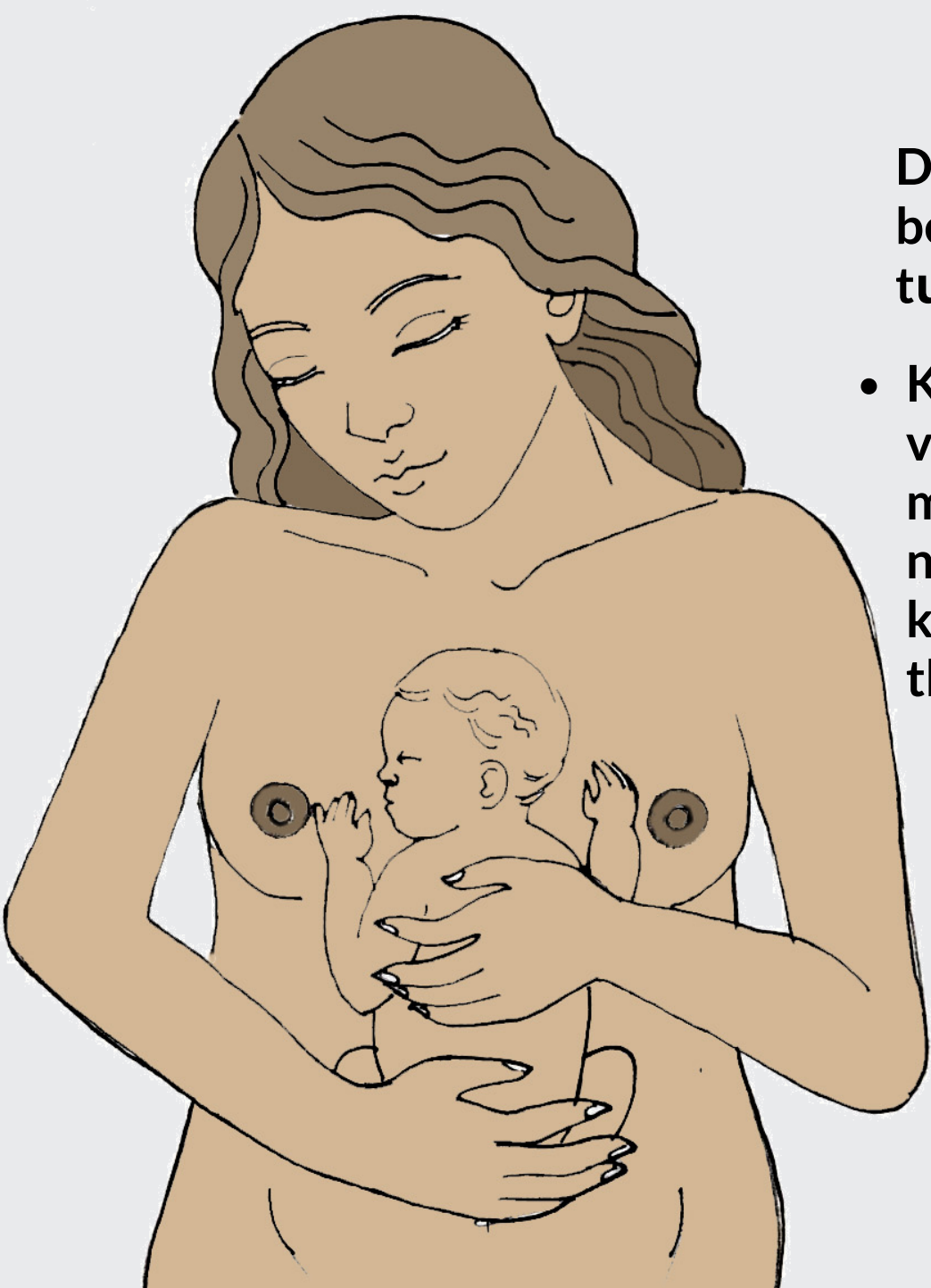


# DA TIẾP DA CHO

## EM BÉ VÀ TRẺ NHỎ



Da tiếp da (SSC) là một phương pháp chăm sóc bằng sự nuôi dưỡng, trong đó em bé được cởi quần áo và được ôm ấp giữa bầu ngực trần của người mẹ trong một tư thế an toàn.

- Khi da tiếp da, các em bé cảm thấy như được chui vào lại bụng mẹ, thấy an toàn và được kết nối với mẹ. Hóc môn tình yêu - Oxytocin được giải phóng và làm cả mẹ và con thấy thư giãn. Rất hữu ích trong những lúc căng thẳng, và trong suốt những tình huống khẩn cấp, da tiếp da giảm bớt nguy cơ trầm cảm và hỗ trợ sự kết nối. Da tiếp da làm xoa dịu một em bé đang khóc, và cả các ông bố cũng có thể thực hiện da tiếp da!
- Các em bé nên được da tiếp da ít nhất 90 phút ngay sau sinh. Da tiếp da liên tục là sự chăm sóc giúp cứu lấy mạng sống cho những em bé nhẹ cân hoặc sinh non.
- Da tiếp da có lợi cho các em bé và trẻ nhỏ một thời gian dài sau thời kỳ sơ sinh. Thời gian da tiếp da càng nhiều, lợi ích cho các bà mẹ và các em bé càng lớn. Da tiếp da giúp giải quyết nhiều vấn đề về nuôi con sữa mẹ và đã được chứng minh là một phương pháp làm tăng nguồn sữa mẹ.

Các em bé trong lúc được da tiếp da sẽ được đồng bộ hóa với cơ thể người mẹ, do đó nhiệt độ cơ thể, nhịp tim, hơi thở, lượng đường trong máu đều được duy trì ổn định. Thực hiện da tiếp da hiệu quả hơn là dùng lồng ấp hoặc máy sưởi, giúp cải thiện sức khỏe, sự phát triển trí não và có hiệu quả kinh tế cho tới giai đoạn trưởng thành. Khi em bé bị tách khỏi mẹ, cơ thể bé sẽ đốt cháy calo và chất béo để tạo năng lượng, cố gắng duy trì sự ổn định. Em bé sẽ tăng cân tốt hơn khi được da tiếp da.

**CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT:** Cơ thể mẹ đáp ứng với nhu cầu của em bé, thậm chí là đáp ứng được nhu cầu riêng biệt của từng em bé trong một cặp song sinh. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi mẹ ôm mỗi bé song sinh ở một bên ngực, nhiệt độ riêng ở mỗi bên ngực, sẽ tăng lên hoặc hạ xuống để giúp duy trì thân nhiệt ổn định và đáp ứng nhu cầu của mỗi em bé.

## DA TIẾP DA DỄ NHƯ ĐẾM 1-2-3!

1. **Hãy sẵn sàng!** Mặc một chiếc áo sơ mi mở đằng trước hoặc không cần mặc áo, và không mặc áo ngực. Em bé nên được để trần không mặc gì, ngoại trừ mặc tã. Nếu trong phòng lạnh, bạn có thể đắp một cái chăn cho mình. Hãy đảm bảo khuôn mặt của em bé không bị che và đường thở không bị chặn.
2. **Hãy thực hiện!** Đặt em bé thẳng đứng ngay giữa hai bầu ngực, ngực bé áp vào ngực bạn, hông và cánh tay gập lại, giống như một chú ếch con (nhìn hình trên poster). Gò má của bé tựa vào bạn, cầm hơi mở rộng để bé có thể nhìn thấy bạn và có thể thở được. Đầu của em bé gần bạn ở mức vừa đủ để bạn có thể hôn đầu bé được.
3. **Hãy thư giãn!** Ngồi xuống ở tư thế dựa lưng trên ghế hoặc giường. Nếu bạn sẽ ngủ cùng bé, hãy làm theo các hướng dẫn về giấc ngủ an toàn và chắc rằng bạn dựa mình vào một tư thế ngả lưng. Đừng bao giờ đỡ em bé trên gối.



Da tiếp da là một công cụ quan trọng để bắt đầu, tăng cường hoặc tập lại việc nuôi con sữa mẹ. Bạn có thể cho con da tiếp da trong khi cho ăn sữa bằng cốc hoặc bón sữa từng giọt khi bạn đang kích sữa. Hãy liên hệ với một Tư vấn viên Nuôi con sữa mẹ để tìm hiểu thêm!

Một cái địu em bé an toàn và thích hợp có thể được dùng cho da tiếp da, giúp cơ thể mẹ 'tự động' tạo ra nhiều sữa hơn trong cả khi đang di chuyển! Đối với các em bé nhỏ, hãy chắc rằng đầu và cổ của bé được nâng đỡ, và phần đỉnh của cái địu phải nằm ngay dưới tai của bé, cằm của bé ở tư thế 'ngẩng lên đánh hơi' để đường thở thông thoáng, đồng thời duy trì tư thế 'ếch con' và 'có thể hôn lên đầu' như hướng dẫn ở trên.

