

CONTACTE PELL AMB PELL PER A NADONS I INFANTS PETITS



El contacte pell amb pell (PaP) és un mètode de criança segur, en el qual el nadó nu és abraçat entre els pits nus de la seva mare.

- Durant el PaP el nadó se sent com si es tornés a trobar dins l'úter, segur i connectat. Mare i nadó segreguen oxitocina, l'hormona de l'amor, que els relaxa a tots dos. Útil en moments d'estrès i durant emergències, el PaP redueix el risc de depressió i ajuda amb el vincle. El PaP calma els nadons que ploren i també el pot practicar la parella!
- Els nadons haurien de rebre com a mínim 90 minuts de PaP en néixer. El PaP continuat és un mètode salvavides per a nadons petits i prematurs.
- El PaP beneficia els nadons més enllà del període neonatal. Com més temps passin en PaP, més gran serà el benefici per a la mare i el nadó. El PaP ajuda en la resolució de moltes dificultats de lactància i és un mètode provat per a l'augment de la producció de llet.

Els nadons en PaP se sincronitzen amb la seva mare, de manera que la seva temperatura, ritme cardíac, respiració i nivells de sucre s'estabilitzen. El PaP funciona millor que les incubadores o llits tèrmics, millorant la salut i el desenvolupament cerebral i fins a l'edat adulta. Quan el nadó és separat de la seva mare, crema calories i gasta energia per intentar mantenir els nivells estables. L'augment de pes és millor en PaP.

FET SORPRENENT:

El cos de les mares respon a les necessitats del seu nadó, inclús proporcionant una experiència única a cada fill en cas de bessons. Diversos estudis han demostrat que quan la mare sosté un bessó a cada pit, la temperatura de cada pit puja o baixa en funció de les necessitats de cada nadó.

PELL AMB PELL ÉS TAN FÀCIL COM 1-2-3!

1 Prepara't! Posa't una camisa oberta per davant o no te'n posis, i sense sostenidors. El nadó no hauria de dur res posat, excepte el bolquer. Si l'habitació és freda, us podeu tancar tots dos amb una manta; assegura't que la cara del nadó no està coberta i que les vies respiratòries estan lliures.

2 Tot a punt! Col·loca el teu nadó en posició vertical entre els teus pits, pit amb pit, amb malucs i braços flexionats com una granoteta (veure imatge de dalt). La galta del nadó ha d'estar recolzada sobre teu i la seva barbata lleugerament estesa de manera que et pugui veure i respirar. El seu cap ha d'estar prou a prop teu com per poder fer-li un petó.

3 Posa't còmoda! Seu en una posició reclinada en una cadira o al llit. Si dormiu junts, seguiu les recomanacions sobre son segur i assegura't d'estar ben recolzada en la posició reclinada. Mai no recolzis el nadó sobre coixins.



El PaP és una eina important per iniciar, incrementar o reprendre la lactància. El teu nadó pot estar en PaP mentre l'alimentes amb vas o gota a gota mentre tu aconseguixes incrementar la producció de llet. Posa't en contacte amb una assessora de lactància per saber-ne més!

Es pot fer servir un portanadons segur i apropiat per a fer PaP, ajudant el teu cos a fabricar molta llet de forma "automàtica", mentre et mous! Amb nadons petits, assegura't que el cap i coll tenen el suport adequat, amb la part superior del portanadons just sota la seva orel·la, la barbata estesa per obrir les vies respiratòries i mantenint la posició de granoteta i amb el cap prou a prop per fer-li un petó