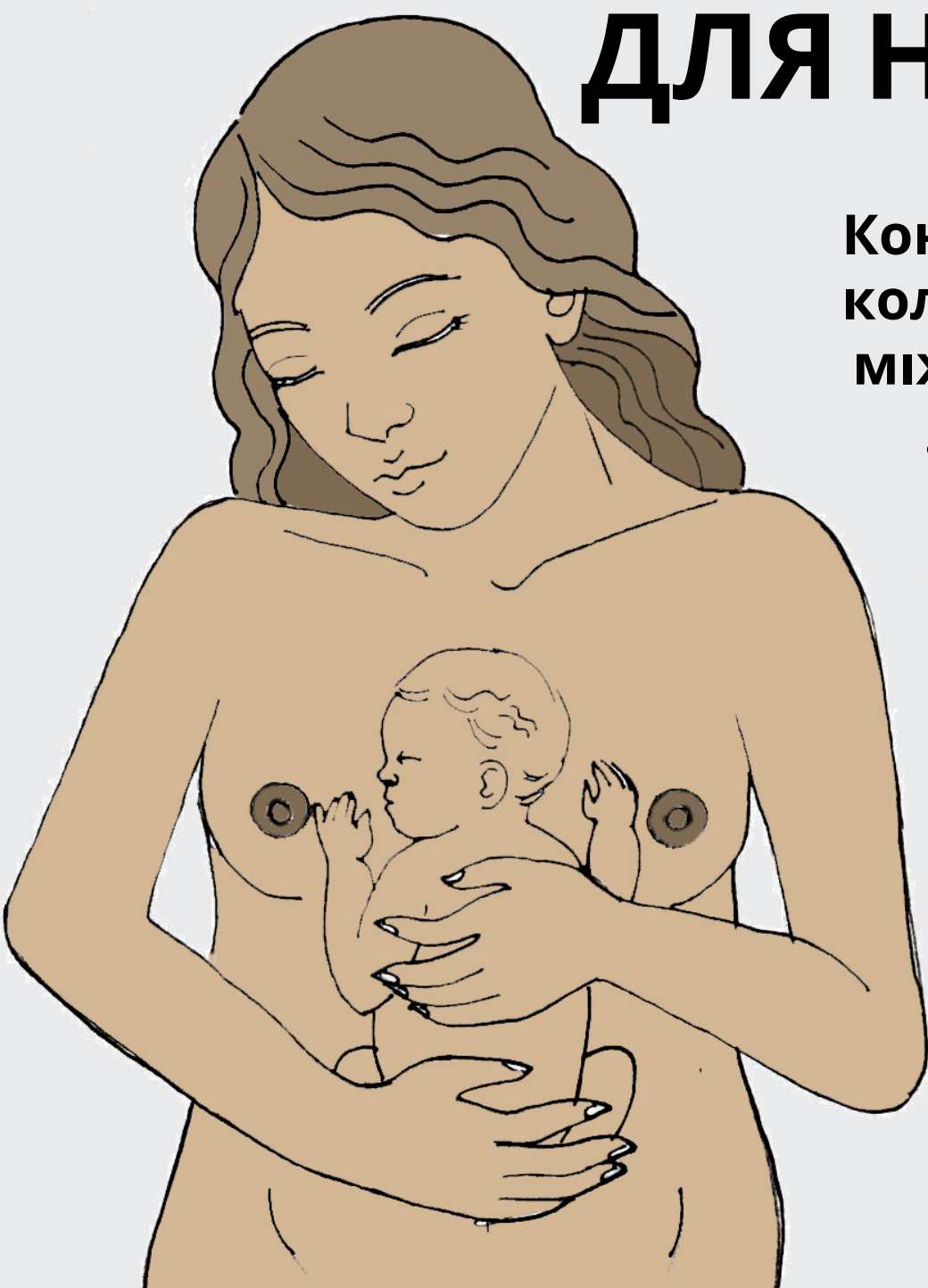


ТІЛЕСНИЙ КОНТАКТ

ДЛЯ НЕМОВЛЯТ І МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ



Контакт 'шкіра-до-шкіри' - це метод догляду за дитиною, коли роздягненого малюка у безпечному положенні викладають між оголеними грудьми матері.

- Даний метод характеризується тим, що діти почуваються, немов вони повернулися у лоно матері, їм безпечно і вони відчують тісний зв'язок з мамою. Виділяється гормон любові, окситоцин, який допомагає розслабитися як матері, так і дитині. Метод "шкіра-до-шкіри" корисний під час стресу і надзвичайних ситуацій, він зменшує ризик депресії, сприяє зближенню мами і дитини та заспокоює дитину, яка плаче. Партнери матерів також можуть застосовувати цей метод!
- Немовлята повинні отримати щонайменше 90 хвилин контакту «шкіра-до-шкіри» одразу після народження. Подальше застосування контакту «шкіра-до-шкіри» рятує життя передчасно народженим дітям.
- Контакт «шкіра-до-шкіри» позитивно впливає на немовлят і маленьких дітей ще довго після періоду народження. Чим більше годин проведено у контакті «шкіра-до-шкіри», тим більше користі отримують матері та діти. Даний контакт сприяє подоланню багатьох труднощів грудного вигодовування і є підтвердженим методом для збільшення кількості грудного молока.

Діти під час контакту «шкіра-до-шкіри» синхронізуються з матір'ю, їхня температура тіла, пульс, дихання, рівень цукру в крові залишаються стабільними. Даний метод працює краще, ніж інкубатори і грілки. Він покращує здоров'я, розвиток мозку та сприяє економічному добробуту в дорослому житті. Коли дитина відокремлена від матері, вона спалює калорії та жири для видобутку енергії, намагаючись стабілізувати свій стан. Дитина, до якої застосовують метод «шкіра-до-шкіри», набирає краще вагу.

ВРАЖАЮЧИЙ ФАКТ

Тіло матері реагує на потреби її дитини, воно навіть забезпечує унікальний досвід для кожного з близнюків. Дослідження показали, що під час тримання близнюків на кожній із грудей, температура конкретної груді матері підвищується або знижується для стабілізації і задоволення потреб індивідуальної дитини.

КОНТАКТ «ШКІРА-ДО ШКІРИ» - ЦЕ ЛЕГКО ЯК 1-2-3!

1 Підготуйтеся! Одягніть сорочку, яку можна розстігнути спереду або не одягайте сорочку взагалі, зніміть бюстгальтер. На дитині не повинно бути нічого, окрім підгузка. Якщо в кімнаті прохолодно, можна накритися ковдрою. Переконайтеся, що обличчя дитини не закрито та її дихальні шляхи не обмежені.

2 Починаємо! Покладіть дитину вертикально між грудьми, положенням грудної клітки малюка до ваших грудей. У дитини повинні бути зігнуті ручки і ніжки, як у маленького жабеняти (див. зображення вище). Щока дитини повинна прилягати до вас, а підборіддя трохи підняте, щоб малюк міг вас бачити і вільно дихати. Голова дитини повинна знаходитися на відстані поцілунку.

3 Влаштуйтеся зручно! Сядьте, відкинувшись на кріслі або ліжку. Якщо ви практикуєте спільний сон, дотримуйтеся рекомендацій щодо безпечного спільного сну та обов'язково знайдіть опору в лежачому положенні. Ніколи не кладіть дитину на подушки.



Контакт «шкіра-до-шкіри» - це важливий інструмент для початку, збільшення або повторного запуску грудного вигодовування. Ваша дитина може залишатися в контакті «шкіра-до-шкіри» під час годування з пляшечки або під час отримання крапельного харчування, в процесі, коли ви створюєте свій запас молока. Зверніться до консультанта з грудного вигодовування, щоб дізнатися більше інформації.

Для контакту «шкіра-до-шкіри» під час ходи можна використовувати безпечну та відповідну до віку переноску для дитини. Це допоможе вашому тілу «автоматично» виробити багато молока. Якщо ви використовуєте переноску для маленьких дітей, переконайтеся, що голова дитини та шия підтримуються верхньою частиною переноски одразу під вухом малюка. Підборіддя дитини повинно бути відкритим для вільного дихання, при цьому повинна зберігатися поза "жабеняти" та "поцілунку".



Розроблен: Magdalena Whoolery (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-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.