

## 给父母的小贴士

- ✓ 有助于您了解您的宝宝
- ✓ 让您与宝宝能够凝视彼此的眼睛
- ✓ 有助于您与宝宝建立感情
- ✓ 增强您照顾宝宝的信心
- ✓ 降低您的血压
- ✓ 减慢您的心跳
- ✓ 增加“爱的荷尔蒙”
- ✓ 降低产后抑郁的几率



对于亲生父母而言：

- ✓ 有助于产生更多的乳汁
- ✓ 有助于产后恢复
- ✓ 增加母乳荷尔蒙

## 如何安全地与宝宝肌肤相贴

- 身体保持稍微斜卧，不要平躺。
- 将宝宝的头转向一侧，确保头部略高并远离胸部。
- 让宝宝的脖子保持伸直，不要过于向前或向后弯曲。
- 确保您能看到宝宝的鼻子和嘴巴。
- 蜷起宝宝的腿，将宝宝的双手放在他/她的脸旁边。
- 用薄毯子盖住宝宝的背部。
- 您醒着的时候，让宝宝尽可能长时间地俯卧在您的胸部。
- 如果您感到困倦，请另外找人照看宝宝，或将宝宝放在他们自己睡觉的地方。

### 您知道吗？

使用手机可能会分散您的注意力。有可能会使您忽略宝宝是否呼吸困难。



## 想要了解更多有关肌肤相贴的信息吗？

菲莎卫生局  
[fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)  
搜索 “safe skin-to-skin”  
(安全的肌肤相贴)



或扫描此二维码

菲莎卫生局  
[patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)  
搜索 “safe skin-to-skin”  
(安全的肌肤相贴)



BC省健康连线  
[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)  
搜索 “Baby's Best Chance”  
(宝宝的最佳机会)



或扫描此二维码

BC省围产期服务中心  
[perinatalervicesbc.ca](http://perinatalervicesbc.ca)  
搜索 “Kangaroo Care”  
(袋鼠式育儿)



或扫描此二维码

驻英联合国儿童基金会  
[unicef.org.uk/babyfriendly](http://unicef.org.uk/babyfriendly)  
搜索 “skin to skin”  
(肌肤相贴)



或扫描此二维码

感谢那些欣然同意我们拍摄他们与孩子合影的父母

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

这些信息并不取代医护人员给您的意见。

Catalogue #264100 (June 2023) Chinese Simplified  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

Chinese Simplified

## 安全地以肌肤相贴的方式 怀抱宝宝 Safe Skin-to-Skin Cuddling



© Fraser Health

对宝宝有益  
对您也有益  
Good for Baby  
Good for You



# 为什么安全地以肌肤相贴的方式怀抱宝宝对宝宝有益

## 营造自然的环境

每个宝宝都会受益于与父母肌肤相贴的时间。

与您肌肤相贴时，宝宝：

- 会听到您的心跳和您的声音
- 会闻到您皮肤和乳汁的气味
- 会感觉到您的呼吸和移动
- 会触摸到您的肌肤
- 不太可能哭闹

总的来说，它有助于宝宝适应子宫外的世界。

### 安全地肌肤相贴

— 裸胸相贴 —



对于如何安全地与宝宝肌肤相贴，如果您有任何问题，请咨询宝宝的护士。

安全地以肌肤相贴的方式怀抱宝宝 Safe Skin-to-Skin Cuddling

## 帮助大脑发育

出生后，嗅觉和触觉很重要。出生后的前2个小时，大脑开始建立许多关联，这些关联可能对学习和行为产生终生影响。您的抚摸和气味有助于建立这些关联。

您的声音还可以帮助宝宝学习语言。肌肤相贴的时候是对宝宝说话、唱歌和读书的好时机。

研究告诉我们，在最初的时候，与宝宝安全地肌肤相贴：

- 可使宝宝在情感成长方面有良好的开端
- 可在您和宝宝之间建立信任
- 可促进宝宝的自信心，并在未来生活中有更好的社会关系

### 您知道吗？

如果宝宝未以肌肤相贴的方式被父母怀抱，其压力荷尔蒙就会升高。这使宝宝的体温很难控制温度和心率。压力荷尔蒙的增加对宝宝的大脑有害。



## 改善身体系统

调节宝宝身体系统的最佳方法是以肌肤相贴的方式怀抱宝宝。

肌肤相贴可有助于宝宝保持：

- 稳定的心跳和呼吸频率
- 血糖处于正常水平

肌肤相贴有助于宝宝保持稳定的体温。对妈妈们进行的调查告诉我们，与亲生父母肌肤相贴可使宝宝的体温最多升高2°C或降低1°C。

此外，肌肤相贴会使宝宝接触到您皮肤上的有益细菌，这对宝宝也有保护作用。

## 有助于母乳喂养

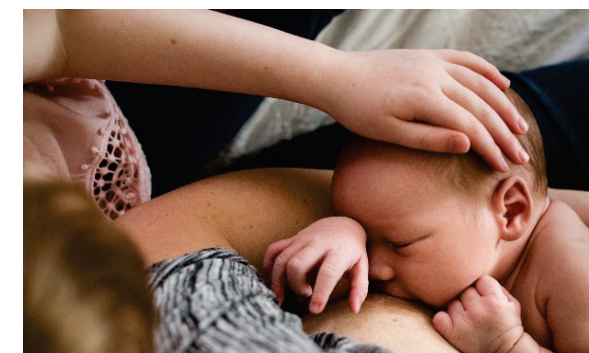
世界卫生组织建议，所有的婴儿都应与他们的妈妈保持直接的肌肤接触，直到第一次喂奶结束。

世界卫生组织建议，所有的婴儿都应与他们的妈妈保持直接的肌肤接触，直到第一次喂奶结束。

我们还建议您在此后24小时内的大部分时间里，安全地以肌肤相贴的方式怀抱宝宝。此后，在最初几个月里，每天都要以肌肤相贴的方式怀抱宝宝，并在宝宝需要安慰的任何时候都这样做。肌肤接触越多越好。靠近您，闻到您的气味可以帮助宝宝学会觅食并寻找乳房。在气味的帮助下，您的宝宝可以很轻松地含住乳头并吸吮。

### 饥饿的迹象：

- 向胸部转头或在胸部四处寻找奶头
- 嘴巴张开又闭上
- 吸吮手指或皮肤
- 把手放进嘴里



转下页 over...