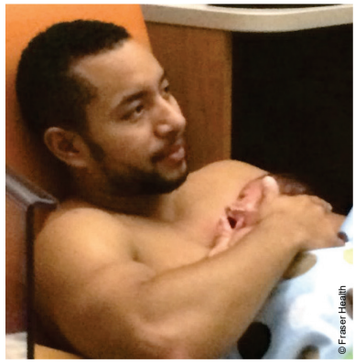
Польза для родителей

- ✓ Помогает узнать вашего малыша
- ✓ Дает возможность вам и ребенку смотреть в глаза друг другу
- ✓ Помогает установить связь с малышом
- ✓ Повышает вашу уверенность в вопросах, касающихся заботы о вашем малыше
- ✓ Понижает ваше давление
- ✓ Замедляет ваше сердцебиение
- ✓ Повышает уровень гормона любви
- ✓ Уменьшает вероятность возникновения послеродовой депрессии



Польза для мамы:

- ✓ Способствует выработке большего количества грудного молока
- ✓ Помогает восстанавливаться после родов
- ✓ Увеличивает уровень гормонов, которые отвечают за выработку молока

Как сделать контакт кожа к коже безопасным

- Сядьте так, чтобы вам было удобно, при этом немного отклонитесь назад.
- Поверните голову ребенка на одну сторону, так чтобы малыш мог свободно дышать.
- Вы должны видеть нос и рот ребенка.
- Подожмите ножки малыша, а ручки поднимите и разведите в стороны, расположив возле его лица.
- Укройте спинку малыша тонким одеялом.
- Пока вы не спите, пусть ребенок остается у вас на груди как можно дольше.

Если у вас возникли вопросы о безопасном контакте кожа к коже, задайте их медсестре, которая наблюдает вашего малыша.

Безопасный контакт кожа к коже
- Обнаженной грудью к обнаженной груди –

Хотите узнать больше о контакте кожа к коже?

Fraser Health
fraserhealth.ca
Для поиска введите
safe skin-to-skin
Или отсканируйте этот QR-код

HealthLinkBC
healthlinkbc.ca
Для поиска введите
Baby's Best Chance
Или отсканируйте этот QR-код

Perinatal Service BC
perinatalservicesbc.ca
Для поиска введите
Kangaroo Care
Или отсканируйте этот QR-код

Unicef UK
unicef.org.uk/babyfriendly
Для поиска введите
skin to skin
Или отсканируйте этот QR-код

www.fraserhealth.ca

Данная информация является дополнением к рекомендациям, которые вы получили от своего врача.

Catalogue # 266131 (June 2019) Russian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Russian

Безопасное объятие кожа к коже
Safe Skin-to-Skin Cuddling

Полезно для ребенка
Полезно для вас
Good for Baby
Good for You

fraserhealth

Чем контакт кожа к коже полезен для младенца

Создает естественные условия

Все малыши получают преимущество от контакта кожа к коже со своими родителями.

Когда вы располагаете своего малыша кожей к коже, он:

- слышит биение вашего сердца и ваш голос
- чувствует запах вашей кожи и грудного молока
- чувствует, как вы дышите и двигаетесь
- соприкасается с вашей кожей
- менее вероятно, что будет плакать

И прежде всего это помогает новорожденному приспособиться к миру вне материнской утробы.

Безопасный контакт кожа к коже
- Обнаженной грудью к обнаженной груди –

Безопасное объятие кожа к коже Safe Skin-to-Skin Cuddling

Способствует развитию мозга

При рождении важны **запах** и **прикосновение**. В первые 2 часа после рождения мозг начинает устанавливать множество связей, которые будут влиять на обучение и поведение на протяжении всей жизни. Ваши прикосновения и ваш запах помогают сформировать эти связи.

Ваш голос также помогает младенцу в освоении речи. Отличное время, чтобы разговаривать с малышом, петь ему и читать, это когда вы находитесь с ним в положении кожа к коже.

Исследования показывают, что безопасное объятие кожа к коже в ранний период жизни:

- дает хорошее начало для эмоционального роста вашего ребенка
- устанавливает доверие между вами и вашим малышом
- способствует развитию у вашего ребенка уверенности в себе и созданию в будущем лучших социальных взаимоотношений

Знаете ли вы?
Если родители не обеспечивают младенцу контакта кожа к коже, у него повышается гормон стресса. Из-за этого телу малыша сложнее контролировать температуру и частоту сердцебиения. Кроме того, повышенный уровень гормона стресса вреден для мозга младенца.

Улучшает работу систем организма

Наилучший способ регулировать работу систем организма вашего малыша – обнимать, обеспечивая контакт кожа к коже.

Младенцу контакт кожа к коже помогает:

- стабилизировать частоту сердцебиения и дыхания
- установить нормальный уровень сахара в крови

Контакт кожа к коже помогает нормализовать температуру тела ребенка. Контакт кожа к коже с мамой может повысить температуру тела малыша на 2°C или понизить ее на 1°C.

Кроме того, контакт кожа к коже способствуют заселению полезных бактерий с вашего тела на тело малыша, которые обеспечивают ему защиту.

Помогает при грудном вскармливании

Всемирная организация здравоохранения рекомендует оставлять новорожденного в контакте кожа к коже с мамой пока она не покормит его грудью в первый раз.

В идеале этот контакт должен продолжаться первые 2 часа после рождения.

Мы также рекомендуем, чтобы вы держали своего малыша кожей к коже большую часть первых суток и как можно больше после этого. Чем больше малыш находиться в контакте кожа к коже, тем лучше.

Когда малыш находится в непосредственной близости к вам и ощущает ваш запах, он учится располагаться возле вас и находить грудь. Запах и немного помощи с вашей стороны дают возможность малышу найти грудь и начать сосать.

Признаки голода:

- поворачивает голову и ищет грудь
- открывает и закрывает рот
- сосет пальцы или кожу
- кладет руку на рот

см. на обороте over…