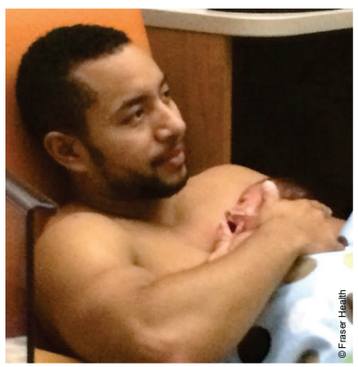
给父母的小贴士

- ✓ 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



对于母亲而言：

- ✓ 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

- 以舒服的姿势坐着或略微半躺着。
- 将宝宝的脸转向一侧，让宝宝处于能够轻松呼吸的姿势。
- 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。

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。

安全地肌肤相贴

– 裸胸相贴 –

想要了解更多有关肌肤相贴的信息吗?

菲莎卫生局
（Fraser Health）
fraserhealth.ca
搜索“safe skin-to-skin”
（安全的肌肤相贴）
或扫描此二维码

HealthLinkBC
（BC 省健康联线）
healthlinkbc.ca
搜索“Baby's Best Chance”
（宝宝的最佳机会）
或扫描此二维码

Perinatal Service BC
（BC 省围产期服务中心）
perinatalservicesbc.ca
搜索“Kangaroo Care”
（袋鼠式育儿）
或扫描此二维码

Unicef UK
（驻英联合国
儿童基金会）
unicef.org.uk/babyfriendly
搜索“skin to skin”
（肌肤相贴）
或扫描此二维码

www.fraserhealth.ca

这些信息并不取代医护人员给您的意见。

Catalogue # 264100 (June 2019) Chinese Simplified
To order: 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

对宝宝有益

对您也有益

Good for Baby
Good for You

fraserhealth

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 –

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。这使宝宝的身体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。与妈妈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，之后也应尽可能多地这样做。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…