

# 皮肤接触皮肤



## 好处

最近几年我们比较了解“皮肤接触皮肤”的重要性。意思是：把裸体的宝宝放在妈妈（或爸爸）裸露的胸部上，把他们一起盖起来。分娩后宝宝放在妈妈怀内，与妈妈有直接皮肤接触是让妈妈，新生儿休息的最好方法。这样宝宝能顺利适应子宫外的生活，并且有利于进行母乳喂养。接下来经常进行“皮肤接触皮肤”会带来很多好处。当宝宝与妈妈有直接皮肤接触时，妈妈会分泌催产素。催产素不但使子宫收缩和分泌乳汁，它也使妈妈放松，促进妈妈的睡眠，母性情怀和母婴感情。



除了这些好处以外，“皮肤接触皮肤”还有很多益处：

- 是保持宝宝体温良好最有效的方法。宝宝与妈妈有直接皮肤接触的时候，妈妈乳房的温度会适应宝宝的体温：宝宝体温高一些，妈妈的乳房就凉一点；宝宝体温低一些，妈妈的乳房就暖和点
- 宝宝有安全感，他比较安静，哭得比和妈妈分开的孩子少 10 倍
- 促进宝宝良好的呼吸
- 保证新生儿的血氧，血糖水平正常
- 使宝宝有稳定，规律的心跳和血压
- 促进宝宝本能行为，提高母乳喂养的机率
- 宝宝接触到妈妈身体上的微生物，能促进宝宝的抵抗力



## 什么时候，每次多长时间？

宝宝一出生，就让大夫把他放在妈妈裸露的怀内。宝宝与妈妈有直接皮肤接触要持续至少一个小时，直到宝宝吃到母乳。如果宝宝情况好，就没有必要首先给他量体重，身高，做个体检，给他洗澡，穿衣服等。即使做剖腹产，也可以在宝宝出来后把他放在妈妈（或爸爸）裸露的胸部上。最好，怀孕时和大夫说出你这些的愿望。

出生后妈妈初次“皮肤接触皮肤”抱新生儿以后，要勤进行“皮肤接触皮肤”。做得越多带来的好处也越多。你可以在宝宝洗澡以后或在喂奶以前“皮肤接触皮肤”抱他一段时间。当爸爸下班回家时，他也可以在沙发上“皮肤接触皮肤”抱孩子休息。尽量多享受“皮肤接触皮肤”抱孩子这样特别宝贵的机会吧！

