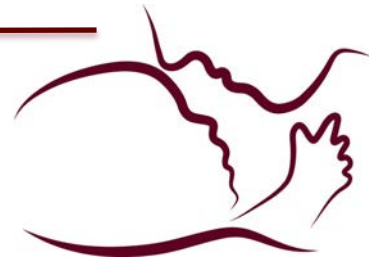


皮肤接触皮肤



世界卫生组织和联合国儿童基金会鼓励产后不久即开始皮肤接触，帮助母亲立刻怀抱婴儿开始喂奶。“三早一晚”是中国人所用的一个说法，指的是“早皮肤接触、早吸吮乳房、早开始喂奶、晚戒断脐带”。在这个手册中我会解释“早皮肤接触”的意思，皮肤接触和母乳喂养的关系以及皮肤接触的好处。

“早接触”的意思

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。研究表明如果分娩后宝宝与妈妈未受干扰有至少五十分钟的直接皮肤接触时间，宝宝自发找到并含住乳房的机会很大。

所以“早接触”的意思是：

出生后把裸体的宝宝放在妈妈裸露的胸部上，把他们一起盖起来。

意思不是：

孩子包裹好才放在穿着衣服的妈妈怀里。

意思也不是：

宝宝的脸部碰一下妈妈的脸或者妈妈抱孩子几分钟就可以了！



皮肤接触的好处

最近几年我们比较了解父母“皮肤接触皮肤”抱孩子的重要性。“皮肤接触皮肤”的益处可多了：

- 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，提高母乳喂养的机会。
- 宝宝接触到妈妈身体上的微生物，能促进宝宝的抵抗力。
- 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。
- 是缓解疼痛的一个好方法。



什么时候，每次多长时间？

宝宝一出生，就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，怀孕时和医生说出你这些的愿望。

在宝宝出生后妈妈与宝宝皮肤接触特别重要，接下来（在头一天、头几个星期、头几个月）爸爸妈妈继续经常皮肤接触皮肤抱孩子同样重要！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！

