

肌肤接触

适用于婴儿和幼儿



肌肤接触 (SSC) 是一种滋养照护的方法，脱去衣物的婴儿依偎在母亲裸露的乳房之间，被安全地拥抱。

- 在SSC，婴儿感觉他们回到了子宫，很安全，并能让母婴相连。爱的激素--催产素--被释放，使母亲和孩子放松。在紧张时期和紧急情况下，SSC可降低抑郁风险，并有助于母婴连结。SSC可以让哭泣的婴儿平静下来，伴侣也可以做SSC!
- 婴儿出生时应接受至少90分钟的SSC。连续性的SSC是较小宝宝或早产儿的救命护理。
- SSC在新生儿期后使婴儿和幼儿仍持续受益。在SSC中花的时间越多，对母亲和婴儿的好处就越大。SSC有助于解决许多哺乳问题，并且是增加乳汁供应的有效的方法。

在SSC中，婴儿会与母亲同步，使体温、心率、呼吸、血糖保持稳定。SSC比早产儿保温箱或暖箱效果更好，促进了婴儿健康、大脑生长，降低家庭经济负担，其益处能持续到成年。相反地，当婴儿与母亲分离时，婴儿将燃烧卡路里和脂肪，以提供能量来维持身体稳定。使用SSC，宝宝的体重增长更好。

惊人的事实：

母亲的身体可以满足宝宝的需求，甚至为每个双胞胎提供独特的体验。研究表明，当一对双胞胎分别在母亲的不同乳房上时，母亲的单个乳房温度会升高或降低，以稳定婴儿状态并满足每个婴儿的需求。

肌肤接触简单到1-2-3!

1 准备好！穿一件前开襟衬衫或者干脆不穿上衣，胸罩也不穿。除了尿布，宝宝什么都不穿。如果房间有些冷，你可以用毯子盖住你们两。确保婴儿的脸不被遮盖，呼吸道不受阻碍。

2 开始吧！将婴儿直立地放在乳房之间，胸部对胸部，臀部弯曲，手臂弯曲，像一只小青蛙（见上图）。宝宝的脸颊应该贴近你，下巴稍微伸展一点，这样他们才能看到你，同时能呼吸。宝宝的头应该近到可以亲吻。

3 让自己保持舒适！用向后靠的姿势坐在椅子或床上。如果母婴同床，请遵循安全睡眠指南，并确保在后躺的姿势下自己有所支撑。千万不要让婴儿独自靠在枕头上。



SSC是一个开始、增加、或重新开始哺乳的重要工具。当您用杯喂或滴漏喂奶来建立乳汁供应时，您的宝宝可以一直留在SSC状态。

联系哺乳顾问了解更多！

一个安全和合适的背巾可用于SSC，帮助你的身体在移动中「自动」制造大量的奶水！对于小宝宝，请确保婴儿的头部和颈部得到支撑，背巾的顶部正好在婴儿的耳朵下面，下巴处于“可用力吸气”的位置，保持呼吸道通畅，同时宝宝下肢维持“青蛙腿”，你和宝宝只隔着一个亲吻的距离。