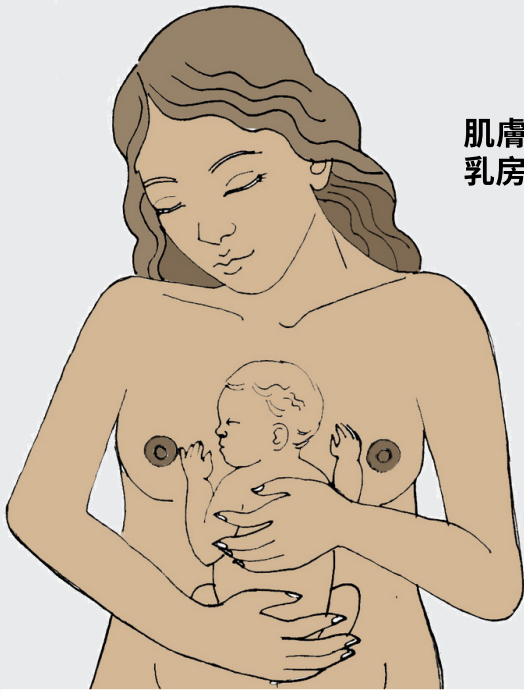


肌膚接觸

嬰兒和幼兒



肌膚接觸（SSC）是一種滋養照護的方法，光著身子的嬰兒依偎在母親裸露的乳房之間，被安全的擁抱。

- SSC時，嬰兒感覺回到了子宮，安全且與母親連結。愛的激素——催產素被釋放，讓母親和孩子放鬆。在壓力期間和緊急情況下，SSC有助於降低抑鬱的風險並促進母嬰連結。SSC可以平撫哭泣的嬰兒，伴侶也可以做SSC！
- 嬰兒出生時應至少接受90分鐘的SSC。連續性SSC是較小寶寶/早產兒的救命護理。
- SSC使嬰兒和幼兒在新生兒期之後持續受益。SSC的時間越長，它對母親和嬰兒的好處就越大。SSC有助於解決許多哺乳的問題，它是增加乳汁供應的有效方法。

SSC中的嬰兒與母親同步，體溫、心率、呼吸、血糖保持穩定。SSC比早產兒保溫箱或加溫器效果更好，能促進健康、大腦生長和經濟效益直到成年。嬰兒與母親分離時會燃燒卡路里和脂肪以提供能量來維持身體穩定。持續SSC的寶寶增加較多體重。

驚人的事實：

母親的身體會回應寶寶的需求，甚至為每個雙胞胎提供獨特的體驗。研究表明，當抱一對雙胞胎於分別的乳房上時，母親的乳房溫度會各自上升或下降，以穩定並滿足每個嬰兒的需要。

肌膚接觸簡單到1-2-3！

1 準備好！穿前開襟襯衫或沒有上衣，沒有胸罩。除了尿布，寶寶什麼都不穿。如果房間涼爽，您可以用毯子蓋住您倆。確保嬰兒的臉不被遮蓋，呼吸道不受阻礙。

2 開始吧！將嬰兒直立放在乳房之間，胸部對胸部，臀部彎曲，手臂彎曲，像一隻小青蛙（見上圖）。寶寶的臉頰應該貼近您，下巴稍微伸展一點，這樣他能看到您，也能呼吸。寶寶的頭應該近到可以親吻。

3 舒服點！以閒適的姿勢坐在椅子或床上。如果睡在一起，請遵循安全睡眠指南，並確保支撐自己於半躺臥的姿勢。永遠不要在枕頭上支撐嬰兒。



SSC是開始、增加或重啟哺乳的一個重要工具。當您建立乳汁供應時，您的寶寶可以在杯餵或滴落哺餵時保持SSC。

請聯繫哺乳顧問瞭解更多！

一個安全合適的背巾可用於SSC，在移動中它幫助您的身體「自動」製造大量的奶水！對於小寶寶，請確保其頭部和頸部得到支撐，同時維持「青蛙」和「欲親吻」的姿勢，背巾的上方正好在嬰兒耳朵的下方，嬰兒的下巴以「嗅探」的姿勢保持呼吸道通暢。