



PATIENT
EDUCATION

CHILDREN'S HEALTH: Skin-to-Skin Contact

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is skin-to-skin contact?

Skin-to-skin contact is placing your bare newborn baby on your bare chest. Because the natural place for all newborns is close to their mothers, skin-to-skin contact will help your newborn adjust to being outside your womb. Ideally it should be done immediately after birth and as frequently as possible during the first few days of your newborn's life.

How will skin-to-skin contact help me?

Skin-to-skin contact will help you know your baby's feeding cues. It will also increase the level of prolactin your body produces. Prolactin is the hormone responsible for breast development and milk production in women.

How will skin-to-skin contact help my baby?

Skin-to-skin contact helps maintain your baby's temperature, breathing, heart rate and sugar levels within normal ranges. It calms the baby after the stress of delivery and limits his/her crying. After you deliver, your body makes many "love" hormones that trigger your maternal feelings towards your baby. Skin-to-skin contact optimizes these loving feelings and creates a strong bond between you and your baby. Because babies feel the safest when they are close to their mothers, babies who receive a lot of skin-to-skin contact have better emotional development compared to those who are separated from their mothers. Last but not least, skin-to-skin contact will help your baby latch on better so breastfeeding can be off to a good start.

When should I begin skin-to-skin contact?

Skin-to-skin contact should begin as soon as your baby is out of the womb. Don't be afraid to ask to hold your baby on your chest right after he/she is born.

How is skin-to-skin contact done in the delivery room?

After your baby is born, he/she will be dried off with a towel and immediately placed on your bare chest by the nurse present in the delivery room. Both of you will be wrapped with a single "external" blanket with no barriers between you. You will be able to enjoy these precious first moments of bonding with your baby with no interruption. A nurse or a doctor will be present to offer you any support that you might need and to assess the baby while he/she rests on your chest.

What if I have a complicated delivery and I am too ill for skin-to-skin contact?

Skin-to-skin contact will only take place if you are in a good medical condition and if your doctor deems you healthy enough for it.

Can I have skin-to-skin contact with my baby if I have a cesarean delivery (C-section)?

Yes. As long as you are healthy and awake/alert, you can usually enjoy skin-to-skin contact with your baby after a C-section. This will also depend on your medical condition and that of the baby; check with your doctor first.

Can I have skin-to-skin contact if my baby is premature?

Talk to your baby's pediatrician about the possibility of having skin-to-skin contact with your premature baby as he/she will determine when it is safe for you to do so. Remember that sometimes, the health condition of a premature baby may not allow for skin-to-skin contact immediately after delivery.



How do I do skin-to-skin contact at home?

1. Take off your bra. Take your baby's clothes off and keep him/her in the diaper only.
2. Put your baby between your breasts, with your chest against his/her chest.
3. Cover his/her back.
4. Keep your baby on your chest for at least an hour. If he/she wiggles around and looks for your breast, help him/her latch on.

How long should I continue skin-to-skin contact with my baby?

Your body is your baby's natural habitat. During the first few weeks after delivery, you can have skin-to-skin contact with your baby frequently or even all the time. There is no age at which skin-to-skin contact is no longer recommended.

Can my husband try skin-to-skin contact with our baby?

Yes. It can be done by both the baby's mother and father. It is important for the father to hold his baby this way especially if/when the mother is unavailable. This will also help the father feel more connected to his baby.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

كيف يمكنني القيام بلامسة الجلد للجلد في البيت؟

1. إنزعي حمالة الصدر الخاصة بك وانزعي ملابس طفلك واتركيه بحفاضه فقط.
2. ضعي صدر طفلك على صدرك المكشوف، بين ثدييك.
3. غطي ظهره بغطاء.
4. إبقِي طفلك على صدرك لساعة على الأقل. ساعديه على الإلتقاط ثديك عندما يبدأ بالحركة بحثاً عنه.

إلى متى يجب ان أستمر بلامسة الجلد للجلد مع طفلي؟

إن جسمك هو البيت الطبيعي لطفلك. خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة، يمكنك القيام بلامسة الجلد للجلد مع طفلك مراراً وتكراراً أو حتى بشكل مستمر. لا يوجد عمر محدد للطفل يُنصح به للتوقف عن ملامسة الجلد للجلد.

هل يمكن لزوجي أن يقوم بلامسة الجلد للجلد مع طفلنا؟

نعم. يمكن لأب الطفل كما لأمه القيام بلامسة الجلد للجلد مع طفله. من المفيد جداً أن يقوم الأب بلامسة الجلد للجلد مع طفله خاصة عندما تكون الأم غير موجودة. وهذا من شأنه مساعدة الأب على الإرتباط أكثر بطفله.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

هل يمكنني القيام بملامسة الجلد للجلد مع طفلي المولود قبل أوانه (الخدّيج premature)؟

تحدثي إلى طبيب طفلك عن إمكانية ملامسة الجلد للجلد مع طفلك الخدّيج فهو سيقرر متى يصبح القيام بهذه الملامسة آمناً. تذكّري بأنّ الوضع الصحي للطفل الخدّيج قد لا يسمح أحياناً بالقيام بملامسة الجلد للجلد فوراً بعد الولادة.



متى يجب البدء بملامسة الجلد للجلد؟

يجب القيام بملامسة الجلد بالجلد حالما يصبح طفلك خارج الرحم. لا تترددي بطلب وضع طفلك على صدرك فور ولادته.

كيف يتم القيام بملامسة الجلد للجلد في غرفة الولادة؟

حالما يولد طفلك، يتم تحفيقه بواسطة قطعة من القماش (منشفة). ثم تقوم الممرضة في غرفة الولادة بوضعه فوراً على صدرك المكشوف. ويتم وضع بطانية خارجية حولكما بدون أية حواجز بينكما. عندها يمكنك الإستمتاع بتلك اللحظات الأولى والثمينة مع طفلك والإرتباط به بدون أي مقاطعة. سوف يكون هناك ممرضة أو طبيب لتقديم الدعم لك عند الحاجة، ولتقييم حالة الطفل وهو مرتاح على صدرك.

ماذا لو كانت ولادتي معقدة أو إذا كنت مريضة جداً بحيث لا أستطيع القيام بملامسة الجلد للجلد؟

تتم ملامسة الجلد للجلد فقط إذا كان وضعك الطبي جيد وإذا إرتأى طبيبك أنك بصحة جيدة للقيام بذلك.

هل يمكنني القيام بذلك في حال كانت ولادتي قيصرية؟

نعم. طالما أن صحتك جيدة ووعيك كامل، غالباً ما يمكنك الإستمتاع بملامسة الجلد للجلد مع طفلك بعد الولادة القيصرية. هذا يعتمد أيضاً على حالتك وحالة طفلك الصحية. عليك إستشارة طبيبك أولاً.

ما هي ملامسة الجلد للجلد؟

ملامسة الجلد للجلد (skin-to-skin contact)، هي وضع طفلك المولود حديثاً عارٍ (بدون ثياب) على صدرك المكشوف. ولأن المكان الطبيعي لحديثي الولادة هو بالقرب من أمهاتهم، فإن ملامسة الجلد للجلد بين الأم وطفلها سوف يساعده على التأقلم على وجوده خارج الرحم. ومن الأمثل القيام بذلك فوراً بعد ولادته، وقدر ما تستطيعين خلال الأيام التالية لولادته.

كيف يمكن لمامسة الجلد للجلد أن تساعدني؟

إن ملامسة الجلد للجلد سوف تساعدك على التعرف على إشارات التغذية لدى طفلك. كما أنها ستزيد من معدل هرمون برولاكتين (Prolactin) لديك. إن هذا الهرمون هو المسؤول عن نمو الثدي وإنتاج الحليب لدى المرأة.

كيف يمكن لمامسة الجلد للجلد أن تساعد طفلي؟

إن ملامسة الجلد للجلد تساعد طفلك على الحفاظ على حرارته، ومعدل تنفسه، وسرعة نبضه ومستوى السكر في دمه ضمن المعدلات الطبيعية. كما أنها تهدئ الطفل وتقلل من التوتر الناتج عن الولادة بحيث يخف بكاءه. بعد الولادة، يقوم جسمك بإنتاج هرمونات «المحبة» التي تحفز مشاعر الأمومة لديك تجاه طفلك. إن ملامسة الجلد للجلد تقوي مشاعر المحبة لديك مما يخلق رابطاً قوياً بينك وبين طفلك. ولأن الطفل أكثر ما يحس بالأمان عندما يكون بالقرب من أمه، فإن الأطفال الذين يتلقون الكثير من ملامسة الجلد للجلد مع أمهاتهم يظهرون نمواً عاطفياً أفضل من الأطفال الذين يتم فصلهم عن أمهاتهم. أخيراً وليس آخراً، فإن ملامسة الجلد للجلد سوف تساعد طفلك على إلتقاط ثديك بطريقة أفضل، بحيث تبدأ الرضاعة الطبيعية بداية جيدة.



إرشادات
للمرضى

صحة الأطفال: ملامسة الجلد للجلد بين الأم وطفلها

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم