



给你的宝宝提供肌肤相亲的照料法

什么是肌肤相亲照料法？

肌肤相亲照料法就是将宝宝紧贴在你胸部的皮肤上。这么做对你和你的宝宝都有好处。有时也被称为袋鼠式照料法。

这么做有什么用？

对婴儿的益处

肌肤相亲照料法是一种与宝宝亲密接触的方式，有助于稳定和调节宝宝的心跳、呼吸和血氧量。你的宝宝可能会变得更安静，睡眠时间也变得更长。这种方法有助于你宝宝的成长，并可能帮助你的宝宝做好吃母乳的准备。

对父母的好处

研究表明，肌肤相亲照料法有助于增进父母与孩子的情感依附和联系。宝宝在肌肤相亲照顾期间能够睡得更好，而且抱着宝宝的父母们的压力和焦虑情绪也会减少。对于母亲们来说，这种方法也可以增加母乳量和改善喂奶情况。它可以让你和宝宝感受和熟悉彼此的意图、气味和声音。

实施肌肤相亲照料法

照顾宝宝的护士可能会建议你通过肌肤相亲的方法抱着宝宝，或者你也可以告诉护士你想和宝宝肌肤相亲。护士会为你和宝宝布置好合适的环境，以便你们可以享受亲密接触的时刻。

你和宝宝所穿的衣物

考虑衣物选择的目的是为让你更容易抱着宝宝，以便进行肌肤相亲。最好选择前面开口的衬衫或上衣，你也可以换上医院的病号服然后让开口在前面。我们鼓励母亲不戴文胸，以便和宝宝更紧密地进行肌肤相亲，但并不强求。你的宝宝仅穿尿布，有时还会戴着帽子，他/她的腹部和胸部贴着你裸露的胸部。保持头部朝上（像袋鼠一样）或侧卧的姿势。

做准备

我们会给你找一把舒适的带枕头的椅子。建议你先坐等一会儿看看是不是要先上洗手间，然后再开始。你可以告诉护士是否将隔间帘打开。我们会调暗灯光，让房间安静下来。

护士或者你自己会将你的宝宝从保育箱或婴儿床中慢慢取出来，放在你胸部。然后调整他们的氧气或呼吸管的位置，以确保你宝宝舒适。

姿势

你可以让椅子往后放倒躺坐着，这样可以舒服些。一旦调整好姿势，你就可以用一只手支撑住宝宝的头，用另一只手托住宝宝的屁股——宝宝的姿势应该是蜷曲或收拢的。护士会帮你定位，以便让宝宝的脸露出来。会有镜子让你可以看到宝宝的脸。

宝宝会有什么反应？

请记住，你的宝宝可能需要一些时间来适应新环境和新姿势。通常在这种姿势下宝宝会非常舒服，容易睡着。只要你和你的宝宝都满意而且是在喂奶间隙，你的宝宝可以保持这种肌肤相亲的接触。婴儿都喜欢听到自己父母的声音，所以当肌肤相亲时，你可以试着哼歌或唱歌给宝宝听。

你和护士可以观察宝宝是否舒适和动作所表现出的意图，以便确定是否需要调整宝宝的姿势。

更多信息

访问我们的网站：www.thewomens.org.au 并搜索

"Breastfeeding sick and premature babies (患病儿和早产儿喂养)"。