



CHĂM SÓC DA KÈ DA VỚI EM BÉ CỦA BẠN

Chăm sóc da kè da là gì?

Chăm sóc da kè da bao gồm việc ôm em bé sát vào da ngực của bạn. Nó tốt cho cả bạn và em bé của bạn. Đôi khi nó được gọi là chăm sóc kiểu kangaroo (chuột túi).

Cách chăm sóc này giúp ích như thế nào?

Những lợi ích cho em bé

Chăm sóc da kè da là cách tiếp xúc gần gũi với em bé của bạn và có thể giúp ổn định và điều hòa nhịp tim, nhịp thở và mức oxy của bé. Bé có thể ổn định hơn và có thể ngủ trong thời gian dài hơn. Điều này cũng giúp con bạn phát triển và có thể chuẩn bị để bú sữa mẹ.

Những lợi ích cho cha mẹ

Nghiên cứu đã cho thấy việc chăm sóc da kè da giúp cha mẹ kết nối và gắn bó tình cảm với con hơn. Trong khi bé ngủ ngon hơn trong việc chăm sóc da kè da, các ông bố, bà mẹ ôm con cũng được giảm căng thẳng và lo lắng. Đối với các bà mẹ, nó có thể giúp tăng nguồn sữa và việc cho con bú. Nó giúp bạn và con bạn trải nghiệm và biết được các dấu hiệu, mùi và giọng nói của nhau.

Thực hiện chăm sóc da kè da

Y tá của em bé có thể đề nghị bạn ôm em bé của bạn da kè da hoặc bạn có thể nói với y tá của bạn rằng bạn muốn chăm sóc da kè da với em bé của mình. Y tá sẽ giúp chuẩn bị cho bạn, con bạn và môi trường để cả hai có thể vui vẻ gần gũi với nhau.

Áo mặc cho bạn và em bé của bạn

Ý định này là giúp bạn dễ dàng bế con để bạn tiếp xúc da kè da với bé. Tốt nhất bạn nên mặc áo sơ mi hoặc áo mở phía trước hoặc bạn có thể thay áo choàng bệnh viện với phần mở phía trước. Chúng tôi khuyến khích các bà mẹ cởi bỏ áo nịt ngực để da tiếp xúc gần hơn nhưng bạn không nhất thiết phải làm vậy. Em bé của bạn sẽ chỉ mặc một chiếc tã và đôi khi là một chiếc mũ và phần bụng và ngực của bé được đặt dựa vào phần ngực trần của bạn. Bé có thể ở tư thế đầu hướng lên trên (như chuột túi) hoặc ở tư thế nằm nghiêng.

Sẵn sàng

Chúng tôi sẽ tìm cho bạn một chiếc ghế êm ái với một chiếc gối. Bạn có thể sẽ ngồi một lúc lâu nên việc dùng phòng vệ sinh trước là điều nên làm. Hãy nói với y tá nếu bạn muốn mở hoặc đóng các màn che. Chúng tôi sẽ cố gắng để đèn mờ đi và căn phòng được yên tĩnh.

Bạn hoặc y tá sẽ bế em bé của bạn từ lồng ấp hoặc nôi của bé và đặt bé trên ngực của bạn. Ống thở oxy hoặc ống hỗ trợ thở sẽ được điều chỉnh để đảm bảo bé được thoải mái.

Tạo tư thế

Bạn có thể ngã người một chút trên ghế để được thoải mái. Sau khi đã ổn định ở một tư thế, bạn hãy đỡ đầu bé bằng một tay và dùng tay kia giữ hông bé - tư thế của bé nên cuộn tròn hoặc áp úp. Các y tá sẽ giúp bạn tạo tư thế để có thể nhìn thấy khuôn mặt của bé. Có sẵn gương để bạn có thể nhìn vào khuôn mặt của con mình.

Em bé của tôi sẽ phản ứng như thế nào?

Hãy nhớ rằng có thể mất một thời gian để bé thích nghi với việc chuyển đi nơi khác và tư thế mới. Trẻ sơ sinh thường rất thoải mái trong tư thế này và thường ngủ thiếp đi. Em bé của bạn có thể tiếp xúc da kè da bao lâu cũng được miễn là bạn và bé cảm thấy vui thích và trong những khi bú. Trẻ sơ sinh thích nghe âm thanh của giọng nói của cha mẹ, vì vậy hãy thử ngâm nga hoặc hát cho bé nghe khi bạn đang chăm sóc da kè da với bé.

Bạn và y tá có thể theo dõi mức độ thoải mái và các dấu hiệu hành vi của con bạn để xem bé có cần điều chỉnh tư thế hay không.

Thêm thông tin

Truy cập trang mạng của chúng tôi www.thewomens.org.au và tìm các từ khóa *Breastfeeding sick and premature babies* (Nuôi trẻ sơ sinh bị bệnh và sinh non bằng sữa mẹ).