



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ
ΜΕ ΔΕΡΜΑ
(SKIN-TO-SKIN)

ΠΡΩΤΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΣΥΝΔΙΑΜΟΝΗ
ΜΗΤΕΡΑΣ - ΝΕΟΓΝΟΥ
(ROOMING-IN)



Επαφή δέρμα με δέρμα και πρώτος θηλασμός

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και η UNICEF συστήνουν την επαφή δέρμα με δέρμα το συντομότερο δυνατό αμέσως μετά τον τοκετό και συνέχιση αδιάκοπης επαφής για τουλάχιστον μία ώρα ή μέχρι την ολοκλήρωση του πρώτου θηλασμού.

Η άμεση και αδιάκοπη επαφή του νεογέννητου με το δέρμα της μητέρας, διευκολύνει το φυσικό αντανακλαστικό αναζήτησης του μαστού και του θηλασμού στο στήθος.

Τόσο η άμεση επαφή δέρμα με δέρμα όσο και ο πρώτος θηλασμός αποτελούν βασικές αρχές για την επιτυχή εδραίωση του μητρικού θηλασμού.

Οι δύο αυτές παρεμβάσεις είναι στενά συνδεδεμένες και πρέπει να πραγματοποιηθούν παράλληλα μετά τον τοκετό για βέλτιστο όφελος.

Μετά από καισαρική τομή με τοπική αναισθησία (επισκληρίδιο), είναι δυνατή η άμεση επαφή δέρμα με δέρμα και η έναρξη του θηλασμού.

Μετά από καισαρική τομή με γενική αναισθησία, η επαφή δέρμα με δέρμα και η έναρξη του θηλασμού μπορούν να ξεκινήσουν εφόσον η μητέρα και το νεογνό είναι σε σταθεροποιημένη κατάσταση. Σε αντίθετη περίπτωση η μητέρα θα πρέπει να εξακολουθεί να υποστηρίζεται από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό για να το πράξει μόλις είναι σε θέση.

Εναλλακτικά, **η επαφή με τον πατέρα** επίσης βοηθά στην ομαλότερη μετάβαση του βρέφους στην εξωμήτρια ζωή.





Η ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ

- εδραιώνει τον πρώιμο δεσμό μητέρας-νεογέννητου που διαρκεί μια ζωή
- σταματά το κλάμα του νεογνού
- προσφέρει ηρεμία και ασφάλεια στο νεογνό
- βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας, της αναπνοής, της γλυκόζης και της καρδιακής λειτουργίας του νεογέννητου
- συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος με αποικισμό με ωφέλιμους μικροοργανισμούς
- συντείνει στην εδραίωση του μητρικού θηλασμού

Έτσι, ενστικτωδώς και σχεδόν έρποντας, το νεογνό μετακινείται προς το στήθος της μητέρας του σαν ένα μικρό θαύμα, για να ξεκινήσει τον πρώτο θηλασμό, καθοδηγούμενο από την όσφρησή του, όταν εκείνο το επιθυμεί.

Μετά τη δερματική επαφή και τον πρώτο θηλασμό, το βρέφος μπορεί να κοιμηθεί μέχρι και 8 ώρες χωρίς κίνδυνο αφυδάτωσης αφού ο οργανισμός περνά στη φάση που αναρρώνει και ηρεμεί μετά από τον τοκετό. Ταυτόχρονα, η μητέρα έχει την ευκαιρία να ηρεμήσει και να ησυχάσει κατά το διάστημα αυτό.

Η επαφή δέρμα με δέρμα θεωρείται καλό να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής μητέρας και νεογνού όχι μόνο στην αίθουσα τοκετού, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στο μαιευτήριο. Αυτός άλλωστε είναι και ένας από τους λόγους που θεωρείται σημαντική η συνδιαμονή μητέρας - νεογνού.

Συνδιαμονή

μητέρας-νεογνού (rooming-In)

ΜΑΖΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ... ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και η UNICEF θεωρούν τη συνδιαμονή μητέρας-νεογνού (24 ώρες/ 24ωρο, μέρα και νύχτα), ως ένα από τα σημαντικά βήματα εδραίωσης και επιτυχίας του μητρικού θηλασμού.

Η συνδιαμονή προσφέρει τη δυνατότητα συνεχούς επαφής ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος από την πρώτη στιγμή της γέννησής του, γεγονός που συμβάλλει στο χτίσιμο της σχέσης τους και ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους. Ταυτόχρονα, χτίζει γερές βάσεις για τη θεμελίωση επιτυχημένου, υγιούς θηλασμού του μωρού.

ΤΟ ΜΩΡΟ ...

- Αισθάνεται διαρκώς τη μητέρα του, και έτσι κτίζεται και ενισχύεται ο συναισθηματικός δεσμός μητέρας-βρέφους
- Είναι ήρεμο
- Θηλάζει ακριβώς τη στιγμή που πεινά και παίρνει την ποσότητα που χρειάζεται, έτσι εδραιώνεται ο μητρικός θηλασμός
- Μαθαίνει να αναγνωρίζει τη μητέρα του
- Προστατεύεται από λοιμώξεις (το επισκεπτήριο θα πρέπει να είναι περιορισμένο)

Η ΜΗΤΕΡΑ ...

- Νιώθει πιο σίγουρη και ικανή να φροντίσει το μωρό της, με περισσότερη αυτοπεποίθηση, σε σύγκριση με μητέρες που δεν είχαν συνδιαμονή με το νεογέννητό τους
- Μαθαίνει να αναγνωρίζει τα σημάδια πείνας του μωρού της
- Οι ορμόνες της, προλακτίνη και ωκυτοκίνη ρυθμίζονται έτσι ώστε να παράγεται η ποσότητα γάλακτος που χρειάζεται

