

Skin-to-Skin Contact



What is Skin-to-Skin Contact?

Skin-to-skin contact involves placing the newborn (wearing only a diaper) directly on the bare chest of the mother or father, covered with a warm blanket, preferably immediately after birth.

Benefits for the Baby:

- Regulates body temperature, breathing, and heart rate
- Reduces crying and stress
- Stabilizes blood glucose levels
- Enhances immune protection
- Improves initiation and continuation of breastfeeding

Benefits for the Mother:

- Increases oxytocin release
- Enhances milk production
- Reduces the risk of postpartum depression
- Strengthens emotional bonding

How to Practice Skin-to-Skin Contact Safely:

- Place the baby (wearing only a diaper) against the bare chest of the mother or father.
- Ensure the baby's head is turned to the side and the airway remains clear.
- Cover the baby's back with a blanket to maintain warmth.
- The parent should remain awake and alert during skin-to-skin contact.

Timing and Duration:

- Immediately after birth (vaginal or cesarean, if medically appropriate)
- For at least 60 minutes during the first session
- Can be repeated several times daily

Scientific Evidence:

- The World Health Organization (WHO) recommends immediate skin-to-skin contact after birth to support breastfeeding and thermal regulation.
- A Cochrane systematic review demonstrates improved breastfeeding outcomes and neonatal physiological stability.
- The American Academy of Pediatrics (AAP) supports skin-to-skin contact for bonding and vital sign stabilization.

التلامس الجلدي المباشر بين الأم ورضيعها

التلامس الجلدي المباشر بين الأم ورضيعها



ما هي ملامسة الجلد للجلد؟

هي وضع المولود الجديد (يرتدي حفاضًا فقط) مباشرة على صدر الأم أو الأب بحيث يلامس جلده الجلد، مع تغطيته ببطانية دافئة، ويُفضل أن تبدأ فور الولادة.

الفوائد للطفل:

- تنظيم درجة حرارة الجسم والتنفس ونبض القلب
- تقليل البكاء والتوتر
- تحسين استقرار مستوى السكر في الدم
- تعزيز المناعة
- تحسين بدء واستمرار الرضاعة الطبيعية

الفوائد للأم:

- زيادة إفراز هرمون الأوكسيتوسين
- تحسين إدرار الحليب
- تقليل خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة
- تعزيز الارتباط العاطفي مع الطفل

كيفية تطبيق ملامسة الجلد للجلد بأمان:

- يوضع الطفل (يرتدي حفاضًا فقط) على الصدر العاري للأم أو الأب.
- التأكد من أن رأس الطفل مائل إلى أحد الجانبين ومجرى التنفس مفتوح.
- تغطية ظهر الطفل ببطانية للحفاظ على دفئه.
- بقاء الأم أو الأب في حالة يقظة وانتباه أثناء الملامسة.

المدة والتوقيت:

- فور الولادة (طبيعية أو قيصرية إذا سمحت الحالة الطبية)
- لمدة لا تقل عن 60 دقيقة في المرة الأولى
- يمكن تكرارها عدة مرات يوميًا

الدليل العلمي:

- توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) ببدء ملامسة الجلد للجلد فور الولادة لدعم الرضاعة الطبيعية وتنظيم حرارة المولود.
- تشير مراجعات منهجية من Cochrane إلى أن ملامسة الجلد للجلد تحسن معدلات الرضاعة الطبيعية والاستقرار الفسيولوجي لدى حديثي الولادة.
- تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) دورها في تعزيز الترابط وتنظيم العلامات الحيوية.