

# Tiếp Xúc Da kề Da Cho Trẻ Sinh Thiếu Tháng

**Trẻ sinh non thường cần ở trong phòng chăm sóc trẻ sơ sinh đặc biệt. Bạn có thể ở gần con mình bằng cách tiếp xúc theo phương pháp da kề da hay phương pháp “kanggaroo”. Ấm con mình da kề da tốt cho sức khỏe của con bạn và cả bạn!**

## Tiếp xúc theo phương pháp da kề da hay phương pháp kangaroo là gì?

- Tiếp xúc theo phương pháp da kề da hay phương pháp “kangaroo” là khi bạn ấm con mình trên ngực trần của mình. Con bạn không mặc áo quần, mà chỉ mặc tã.
- Tiếp xúc da kề da mà không có áo quần hay chăn mền theo cách nào đó mà có thể giữ ấm và giữ sức khỏe cho con bạn.
- Bạn phải tiếp xúc da kề da càng nhiều càng tốt trong khi con bạn ở trong bệnh viện và tiếp tục làm vậy sau khi con bạn rời bệnh viện.

## Tiếp xúc da kề da giúp trẻ sinh thiếu tháng:

- Giữ ấm
- Thờ tốt hơn và ngủ ngon hơn
- Cảm thấy nối kết hơn với mẹ
- Chuẩn bị sẵn sàng để bú sữa mẹ

## Tiếp xúc da kề da giúp các người mẹ:

- Tạo ra nhiều sữa hơn
- Cảm thấy kết nối hơn với con mình
- Biết được các nhu cầu của trẻ

## Ai có thể tiếp xúc da kề da?

- Ấm con sinh thiếu tháng của mình ở vị trí da kề da là an toàn. Thậm chí có thể làm vậy với những trẻ nhẹ cân nhất.
- Cha, mẹ, hay các người chăm sóc khác cũng đều có thể tiếp xúc da kề da.
- Trẻ sinh đôi cũng có thể cùng nhau tiếp xúc da kề da.
- Hãy hỏi ý tá hay bác sĩ của bạn tiếp xúc da kề da cho con hay những đứa con của bạn có được không.

## Tôi tiếp xúc da kề da như thế nào?

- Y tá của con bạn sẽ giúp bạn di chuyển và đặt vị trí con bạn.
- Mặc áo sơ mi cổ thấp hay có nút dưới thấp có thể giúp ích khiến đặt trẻ ở trên ngực dễ hơn.
- Dự định dành ra ít nhất là 60 phút ấm con bạn.
- Bạn có thể dùng bơm sữa mẹ sau khi tiếp xúc da kề da. Nhiều người mẹ nhận thấy là sau khi tiếp xúc da kề da họ có nhiều sữa hơn.

