



## Τι είναι το skin to skin και γιατί είναι τόσο σημαντικό;

*Του Δρ Κωνσταντίνου Χριστοδουλίδη, Παιδίατρου, Προσωπικού Ιατρού ΓεΣΥ*

Το skin to skin contact (SSC) είναι η πρακτική κατά την οποία το νεογέννητο τοποθετείται σώμα με σώμα στο στήθος ενός από τους γονείς – συνήθως της μητέρας. Ονομάζεται και *Kangaroo care* καθώς ομοιάζει με τον τρόπο που τα καγκουρό κουβαλούν τα μικρά τους μέσα στο μάρσιππο.

Ιδανικά, το νεογνό τοποθετείται σώμα με σώμα στο στήθος της μητέρας αμέσως μετά τον τοκετό και από πάνω σκεπάζεται με ένα σεντονάκι στην πλάτη. Η πρακτική αυτή ξεκίνησε αρχικά να χρησιμοποιείται στα πρόωρα νεογνά, ωστόσο λόγω των επιβεβαιωμένων πλεονεκτημάτων σήμερα (είναι καλό να) εφαρμόζεται σε όλα τα νεογέννητα, ακόμη και τα τελειόμηνα.

### Η “χρυσή ώρα” του skin to skin care

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό είναι αδιαμφισβήτητη η πιο κατάλληλη και η σημαντικότερη για την εφαρμογή του skin to skin.

Τα πλεονεκτήματα είναι πολλά:

- **Θερμορύθμιση:** Οι μηχανισμοί θερμορύθμισης του νεογνού δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένοι. Η επαφή με το στήθος της μητέρας αυτόματα προσαρμόζει τη θερμοκρασία σώματος όπως αυτό γινόταν μέσα στη μήτρα, μειώνοντας την απώλεια θερμότητας από το νεογνό.
- **Καλύτερη οξυγόνωση και σταθεροποίηση του καρδιακού ρυθμού:** Παράλληλα με τη ρύθμιση της θερμοκρασίας το SSC οδηγεί σε καλύτερη οξυγόνωση του νεογνού και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης ταχυκαρδίας ή βραδυκαρδίας.
- **Μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης:** Η κορτιζόλη (χαρακτηρίζεται και ως ορμόνη του στρες) είναι πολύ πιο χαμηλή στα νεογνά που κάνουν SSC. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι η μετάβαση στην εξωμήτριο ζωή γίνεται πιο ομαλά χωρίς το νεογνό να βιώνει στρεσογόνα ερεθίσματα.
- **Μειωμένο κλάμα:** Το νεογνό στο στήθος της μητέρας ηρεμεί, νιώθει ασφάλεια και δεν κλαίει, και αποτελεί ένα άλλο ένα γεγονός που επιβεβαιώνει την ομαλή μετάβαση στην εξωμήτριο ζωή.

- **Σταθεροποίηση γλυκόζης:** Το μειωμένο στρες και η ρύθμιση της θερμοκρασίας δεν καταναλώνουν επιπλέον ενέργεια και έτσι τα νεογνά που κάνουν SSC κινδυνεύουν λιγότερο από υπογλυκαιμία.
- **Αισθητηριακά ερεθίσματα:** Το νεογνό κατά τη διάρκεια του SSC έρχεται σε επαφή με τη γνώριμη μυρωδιά της μητέρας. Η μυρωδιά αυτή αποτελεί ερέθισμα για το άνοιγμα των ματιών ενώ παράλληλα δίνει το ερέθισμα για την έναρξη της αναζήτησης του θηλασμού. Οι φωνητικές δονήσεις διαμέσου του σώματος της μητέρας ομοιάζουν με τους ήχους στους οποίους το νεογνό ήταν συνηθισμένο στη μήτρα και ενισχύεται περισσότερο το αίσθημα της ασφάλειας και του δεσμού μητέρας-βρέφους.

Εφ' όσον το SSC εφαρμοστεί αμέσως μετά τη γέννηση, το νεογνό περίπου στα 40 λεπτά εκτελεί το αποκαλούμενο "σκαρφάλωμα προς το στήθος" (breast crawl) και με την πάροδο περίπου μιας ώρας (της λεγόμενης "χρυσής ώρας") επιτυγχάνεται ο πρώτος θηλασμός.

Το SSC είναι επικερδές και για τη μητέρα. Κατά την εφαρμογή του, ενισχύεται σημαντικά ο ψυχικός δεσμός μητέρας – νεογνού και η ενίσχυση αυτή επιβεβαιώνεται από την αύξηση των επιπέδων της **ωκυτοκίνης** – της "ορμόνης της αγάπης" όπως αυτή αποκαλείται. Η ωκυτοκίνη θα δώσει στη συνέχεια την εντολή για την έκκριση του μητρικού γάλακτος.

*Η εφαρμογή του SSC το συντομότερο είναι λοιπόν ο σημαντικότερος παράγοντας για να ακολουθήσει η εγκαθίδρυση επιτυχημένου μητρικού θηλασμού.*

### **Συστήνεται το skin to skin μόνο μετά τη γέννηση;**

Όχι φυσικά. Το SSC μπορεί και συστήνεται να γίνεται όσο το δυνατόν περισσότερο τις πρώτες ημέρες ζωής. Χρησιμοποιείται για να ηρεμίσει ένα βρέφος που βρίσκεται σε κατάσταση στρες, για να προετοιμαστεί το βρέφος και η μητέρα για θηλασμό, είτε απλά σαν χρόνος δεσμού και χαλάρωσης μεταξύ μητέρας – βρέφους.

### **Εφαρμόζεται το skin to skin μόνο με τη μητέρα;**

Το SSC μπορεί να εφαρμοστεί και με τον πατέρα. Όταν η μητέρα αδυνατεί ή όταν ο πατέρας το επιθυμεί το SSC μεταξύ πατέρα-βρέφους προσφέρει παραπλήσια πλεονεκτήματα με αυτά που αναφέρθηκαν πιο πάνω.

### **Τι γίνεται μετά από καισαρική τομή;**

Εάν πρόκειται για μια καισαρική τομή χωρίς επιπλοκές και χωρίς πλήρη αναισθησία και εάν η μητέρα το επιθυμεί τότε είναι εφικτό να γίνει SSC πάνω στο χειρουργικό κρεβάτι. Σε περίπτωση που η μητέρα αδυνατεί, τότε εναλλακτικά πρέπει να επιδιώκεται το SSC μεταξύ πατέρα - νεογνού.