

KOMENTARZ DO PREZENTACJI O KORZYŚCIACH KONTAKTU SKÓRA DO SKÓRY

Niniejsze materiały ([opracowane na podstawie webinaru dla prowadzących](#)) stanowią własność Fundacji Rodzić po Ludzku i mogą być wykorzystywane wyłącznie podczas Tygodnia Godnego Porodu w celu uzupełnienia merytorycznego podczas przedstawiania przekazanej prezentacji. Treści, które są zaznaczone pogrubioną czcionką, można wypowiedzieć podczas prezentacji. Reszta treści jest komentarzem, który ma służyć Prowadzącym do lepszego zrozumienia przekazywanych treści i niekoniecznie są przeznaczone do wypowiadania podczas prezentacji.

WPROWADZENIE

Z webinaru słowa dr Barbary Baranowskiej do osób Prowadzących: *To działanie może naprawdę zmieniać przyszłość dzieci - to co robicie (w Tygodniu Godnego Porodu) jest czymś, co realnie może zmieniać świat.*

To spotkanie między wami a przyszłymi mamami, przyszłymi rodzicami. Głównym celem tego spotkania powinno być z jednej strony silne zaznaczenie tego, że pierwszy kontakt to taki moment, który się nie zdarzy drugi raz i że on jest bardzo ważny, istotny. Ale z drugiej strony czasem ten pierwszy kontakt nie będzie taki, jakie byłoby oczekiwanie rodziców i wówczas nie możemy ich zostawić z poczuciem, że właśnie stracili jedną jedyną szansę na to, żeby zbudować więź z dzieckiem. Ważna jest równowaga między podkreśleniem znaczenia pierwszego kontaktu, że nie jest to jedynie rutynowa czynność, ale działanie, o które powinniśmy zawalczyć w każdy możliwy sposób. Natomiast jeśli do tego kontaktu skóra do skóry nie dojdzie zaraz po porodzie, albo nie będzie to np. kontakt nieprzerwany, to również rodzice muszą dostać taką informację, że będzie wiele innych momentów, w którym to, co się nie wydarzyło zaraz po porodzie, będzie można próbować w jakiś sposób nadrobić.

Dzięki zdjęciom z porodów postaramy się pomóc oksytocynie wydzielać się u uczestników w trakcie tego spotkania. Dlatego ważne jest, żeby przekaz ten był dosyć ciepły, serdeczny.

1. ROZPOCZĘCIE



Przywitaj uczestniczki i przedstaw się.

Powiedz, że **celem spotkania jest zwiększenie ich wiedzy i ich pewności siebie przed porodem oraz przygotowanie do kontaktu skóra do skóry.**

2.

Tydzień Godnego Porodu jest sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności, Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Nowe FIO.



3. Fundacja Rodzić po Ludzku i Tydzień Godnego Porodu

**Fundacja Rodzić po Ludzku**

Od 1996 roku działa na rzecz kobiet w czasie ciąży, porodu i porodu, żeby każda kobieta mogła urodzić w szacunku, bezpieczeństwie i zgodnie ze swoimi potrzebami.
Fundacja pomaga kobietom znać swoje prawa, monitoruje sytuację w szpitalach, reaguje na nieprawidłowości i wspiera kobiety oraz ich bliskich w przygotowaniu do porodu i porodu.
Fundacja Rodzić po Ludzku jest ogólnopolską organizatorką Tygodnia Godnego Porodu.

**Tydzień Godnego Porodu**

Międzynarodowy Tydzień Godnego Porodu to coroczne działanie ENCA (European Network of Childbirth Associations). To sieć europejskich organizacji działających na rzecz poprawy opieki okołoporodowej. Fundacja Rodzić po Ludzku jest częścią ENCA.



**TYDZIEŃ GODNEGO PORODU 19-25 X 2026**
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

Wprowadzenie do idei i misji Fundacji Rodzić po Ludzku i Tygodnia Godnego Porodu.

W tym roku Tydzień Godnego Porodu to jest szósty Tydzień Godnego Porodu W Polsce.

4. O PRZEBIEGU SPOTKANIA

O KORZYŚCIACH KONTAKTU SKÓRA DO SKÓRY

- Zasady spotkania w ramach Tygodnia Godnego Porodu
- Czym jest kontakt skóra do skóry
- Dlaczego kontakt skóra do skóry jest taki ważny
- Jakie są korzyści z kontaktu skóra do skóry
- Jak wygląda pierwszy kontakt po porodzie drogami natury i po cesarskim cięciu
- O karmieniu piersią podczas kontaktu skóra do skóry
- O kangurowaniu oraz sytuacjach kiedy nie ma kontaktu skóra do skóry
- Podstawa prawna kontaktu skóra do skóry
- Jak zaplanować kontakt skóra do skóry i jak się do niego przygotować
- Przykłady kontaktu skóra do skóry

TYGODŃ GODNEGO PORODU 19-25.8.2024
O korzyściach kontaktu skóra do skóry



Co się będzie działo podczas tego spotkania?

Zasady spotkania:

Udział w spotkaniu jest bezpłatny i dobrowolny.

Prosimy o zwracanie się do siebie z szacunkiem, dbanie o bezpieczną atmosferę spotkania, o przestrzeganie prawa i zasad dotyczących wizerunku i prywatności innych osób.

W trakcie prezentacji pojawią się zdjęcia z rzeczywistych kontaktów skóra do skóry na polskich porodówkach dzięki uprzejmości fotografki Ani Wibig Obiektywnie Najpiękniejsze.

5. Czym jest kontakt skóra do skóry

Czym jest kontakt skóra do skóry

— **PIERWSZY KONTAKT SKÓRA DO SKÓRY** to przytulenie nagiego noworodka do nagiego brzucha/klatki piersiowej mamy bezpośrednio po narodzinach dziecka.

Pierwszy kontakt powinien trwać w sposób nieprzerwany co najmniej dwie godziny.
Może być przerwany na życzenie matki noworodka.

— **KANGUROWANIE** to metoda, która wykorzystuje kontakt skóra do skóry pomiędzy dzieckiem i opiekunem. Kangurowanie odbywa się w późniejszym okresie po porodzie.

TYGODŃ GODNEGO PORODU 19-25.8.2024
O korzyściach kontaktu skóra do skóry



Często wymiennie stosujemy określenie pierwszy kontakt i kangurowanie. A pierwszy kontakt to jest to, co się wydarza między mamą i dzieckiem tuż po porodzie.

Warunkiem jest, aby dziecko było nagie i położone na również nagiej klatce piersiowej lub brzuchu mamy bezpośrednio po porodzie. To słowo bezpośrednio po porodzie jest ważne.

Od momentu pojawienia się dziecka na świecie, pierwsze miejsce, w którym powinno być to dziecko umieszczone, to jest ciało matki, a nie żadna inna powierzchnia.

Kontakt powinien trwać w sposób nieprzerwany co najmniej dwie godziny.

Mama może poprosić o to, aby tego kontaktu nie było lub może poprosić o jego skrócenie.

Może po tym spotkaniu nie będziecie miały życzenia, żeby kontakt skóra do skóry przerywać.

Zachęcamy bardzo do przyglądania się zdjęciom podczas prezentacji.

Ten pierwszy kontakt to jest właśnie kontakt poporodowy. Jeśli potem z klatki piersiowej mamy dziecko trafia w ramiona taty, to już nie jest pierwszy kontakt z tatą, tylko to jest kangurowanie. Będziemy się starać w tej prezentacji, w odniesieniu do ojców, używać słowa kangurowanie.

Natomiast co do zasady, jeżeli pierwszym ciałem, którego dotknie nagie ciało noworodka, będzie nagie ciało ojca, to wówczas mówimy o tym, że ten pierwszy kontakt skóra do skóry jest właśnie z ojcem.

A dopiero po tym czasie, po dwóch godzinach, kiedy dziecko zostanie później zważone, zbadane i później wróci z powrotem do rodzica, to wtedy już mówimy o kangurowaniu.

Kiedy kontakt skóra do skóry zostanie przerwany i w następnych godzinach, w następnych dobach mama znowu będzie trzymać dziecko w sposób skóra do skóry, to nie będziemy tego już nazywać pierwszym kontaktem. Będziemy nazywać to kangurowaniem.

Warto pamiętać, że docelowym miejscem dziecka, czyli tym, które jest jak najbardziej dostosowane do jego potrzeb i zarówno ze względu na dziecko i na matkę jest właśnie klatka piersiowa matki. Ale jeśli nie ma matki, to oczywiście tym drugim wyborem powinien być ojciec, jeśli jest jeśli jest dostępny. O tym podczas prezentacji warto przypominać.

6,7. fotografie pierwszy kontakt z mamą, pierwszy kontakt z tatą



Im więcej uczestnicy spotkań przyjrzą tym zdjęciom, tym jest większa szansa, że zwiualizują sobie siebie w takich ustawieniach i będą chcieli dążyć do takiego spotkania.

8,9. Dlaczego kontakt skóra do skóry jest ważny

Dlaczego kontakt skóra do skóry jest ważny

— Kontakt skóra do skóry niesie **wiele korzyści** dla noworodków, również dla wcześniaków i dla dzieci o niskiej masie urodzeniowej:

- noworodek, kiedy leży na twoim ciepłym miękkim brzuchu, czuje twój zapach, smak, słyszy twój głos i bicie serca;
- przytulenie daje mu poczucie bezpieczeństwa, poczucie nowych fizycznych granic, daje ciepło i delikatnie stymuluje jego zmysły.

— To **łagodne przejście** do świata, który jest zupełnie nowy dla noworodka.

TYDZIEŃ DOBREGO PORODU 18.11.2021

Dane zaprezentowane na tej prezentacji, są potwierdzone dużymi badaniami naukowymi. Nie pokazują wszystkich mechanizmów, o których słyszymy, że są powiązane z kontaktem skóra do skóry ze względu na brak potwierdzenia w dużych badaniach.

Warto mówić podczas prezentacji słowami miękkości: **ciepły miękki brzuch, zapach, słyszy twój głos, słyszy bicie serca**, czyli językiem oksytocyny, który będzie przyszłych rodziców w pewien sposób przygotowywał do tego, żeby poczuć to też na poziomie ciała. To też jest dla rodziców łatwe do zrozumienia. Pokazanie im pewnego kontinuum, że ten **świat**

wewnątrzmaciczny, świat pod sercem mamy jest środowiskiem łagodnym. Ten pierwszy kontakt skóra do skóry stanowi dokładnie taki pomost. Jest to otulenie, które pozwoli łagodnie dziecku zapoznać się z nowym, dość wymagającym otoczeniem.

Dlaczego kontakt skóra do skóry jest ważny

- Twój dotyk i dotyk twojego ciała pozytywnie wpływa na **system odpornościowy** noworodka.
- Skóra twojej klatki piersiowej bezpośrednio po porodzie będzie miała wyższą temperaturę niż na reszcie ciała, **specjalnie dla noworodka**.
To przecież brzmi jak zaproszenie!
- Takie bliskie spotkanie powoduje, że możesz odczuwać chęć głaskania, całowania, mówienia do noworodka i wpatrywania się w niego.
To może wspierać tworzenie się waszej więzi.

TYDZIEŃ GDZIEGO PORODU 18.10.2019
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

Twój dotyk będzie powodował, że system odpornościowy noworodka będzie wzmocniony. Twój organizm jest jak najbardziej przystosowany do tego, żeby otulić noworodka swoim ciepłem. To badania nam pokazują, że temperatura okolic klatki piersiowej się zwiększa, żeby zapewnić dziecku odpowiednią termoregulację po porodzie. Ciało mamy wie co robić - kiedy dziecko zostanie położone na klatce, całkiem spontanicznie zaczną się w was również budzić pewne odruchy, tak jak chęć głaskania, całowania czy mówienia do noworodka. Może też być, że na początku te zachowania przez zmęczenie mogą nie być takie wyraźne i od razu, podobnie po porodzie drogą cięcia cesarskiego.

10. fotografia czułe spojrzenia



11,12. Korzyści z kontaktu skóra do skóry

Korzyści z kontaktu skóra do skóry

- Badania potwierdzają, że kontakt skóra do skóry pomaga **noworodkom**:
 - w przystosowaniu się do życia poza brzuchem mamy,
 - w utrzymaniu stabilnej temperatury ciała i zwiększeniu poziomu cukru we krwi,
 - w oddychaniu i utrzymaniu tętna.
- Mamy, które mają zapewniony kontakt skóra do skóry po porodzie, są bardziej skłonne do wyłącznego karmienia piersią.

TYDZIEŃ GDZIEGO PORODU 18.10.2019
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

Korzyści z kontaktu skóra do skóry

- Pierwszy kontakt realizowany po cięciu cesarskim:
 - skracal czas do pierwszego przystawienia do piersi,
 - zwiększał prawdopodobieństwo karmienia w pierwszych dwóch godzinach,
 - zwiększał szanse wyłącznego karmienia przy wypisie ze szpitala.

TYDZIEŃ GDZIEGO PORODU 18.10.2019
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

13. fotografia pierwszy kontakt skóra do skóry



14. Dlaczego aż dwie godziny pierwszego kontaktu?

Dlaczego aż 2 godziny pierwszego kontaktu?

Dla noworodka narodziny to ogromna **zmiana!**

- Noworodek położony i zostawiony w spokoju na brzuchu mamy w krótkim czasie zaczyna wykonywać charakterystyczne ruchy pełzania w kierunku piersi i poszukiwać brodawki.
- Zazwyczaj pół godziny po porodzie rozpoczyna szukać piersi, a część dzieci przystawia się do piersi i ssić już po godzinie.
- W większości przypadków noworodek potrzebuje na to jednak około 2 godzin.

TYGODNIEN GODNEGO PORODU 19.10.2024
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

Warto podkreślić, że **to są dwie godziny** ustalone na podstawie obserwacji wyników badań, i trzeba się ich trzymać. To jest czas, w którym rzeczywiście większość dzieci potrzebuje na to, żeby rozpocząć cały swój taniec zwany *Breast Crawling*, czyli takie pełzanie w kierunku piersi. To wtedy wszystkie zmysły dziecka są zaangażowane, a szczególnie bardzo silny zmysł węchu. Warto cierpliwie czekać, są dzieci które potrzebują 30 minut, są takie które potrzebują 2 godzin aby zacząć ssać – rolą personelu jest cierpliwie czekać i obserwować, tworzyć warunki, a nie na siłę przystawiać dziecko. **PIERWSZY KONTAKT ZAWSZE BEZ PIELUSZKI.**

15. fotografia - noworodki wyglądają różnie



16. Czasem po porodzie możesz usłyszeć

Czasem po porodzie możesz usłyszeć:



- Możemy już zważyć maluszka?
- Musimy go teraz zmierzyć, mamy takie procedury u nas.
- Zabierzemy go na chwilę, tylko go obejrzymy.
- Zaraz do pani wróci.
- Trzeba go trochę oczyścić.
- Pójdziemy z nim na moment obok, żeby go zbadać.
- Teraz czas na badanie noworodka, lekarz czeka.
- Proszę jeszcze chwilę poczekać, zaraz go pani oddamy.

A ty możesz powiedzieć:

- Jakie jest medyczne wskazanie rozdzielenia?
- Bardzo mi zależy na nieprzerwanym kontakcie.
- Proszę to zrobić później.
- Proszę wpisać powód rozdzielenia nas do dokumentacji medycznej.

Proszę przyjść
za dwie godziny.



Idąc do szpitala nie idziemy walczyć, bo to nie zawsze przynosi dobry skutek. Warto używać określeń swoich praw i umieć odpowiedzieć w sposób stanowczo łagodny, kiedy pojawi się ryzyko rozdzielenia z dzieckiem.

Ten slajd jest zaraz po slajdzie o dwóch godzinach, jak ważne są te dwie godziny i tu dajemy rodzicom możliwość skorzystania z pytań lub oświadczeń, które mogą zatrzymać na chwilę personel. Nie zakładamy złej woli. Czasem pewne systemowe i rutynowe zadania przyczyniają się do tego, że personel nie zawsze pamięta, że dla tej pary to jest jedyny moment w życiu, a nie jeden z wielu dyżurów.

I wtedy warto zachęcić rodziców, żeby skorzystali z tych podpowiedzi. To są takie stopklatki - zatrzymujemy sytuację.

17. Pierwszy kontakt po porodzie drogami natury

Pierwszy kontakt po porodzie drogami natury



- Bierzesz noworodka w ręce samodzielnie lub z pomocą położnej,
- położna ocenia twój stan, podaje pętlę dziecka i godzinę porodu,
- noworodek cały czas leży na twoim brzuchu lub klatce piersiowej,
- a położna w tym czasie ocenia stan noworodka, osusza go, zakłada opaski identyfikacyjne,
 - zaciśka pępowinę po ustaniu tętnienia,
 - przecina pępowinę (lub proponuje to tobie lub twojej osobie bliskiej),
 - obserwuje przebieg pierwszego kontaktu skóra do skóry i pierwszego karmienia piersią.



Warto opisowo pokazać jak moment pierwszego kontaktu może wyglądać, bo dla kobiet, które nie rodziły, to duża niewiadoma.

Położna odpowiedzialna za opiekę nad noworodkiem ocenia noworodka wg skali Apgar: ocena ta powinna być wykonywana na brzuchu matki. Skalę Apgar ocenia się po 1 i po 5 minucie życia dziecka: oddychanie, czynność serca, zabarwienie skóry, napięcie mięśni oraz odruchy fizjologiczne. Na brzuchu matki.

Poszerzone badanie kliniczne powinno być wykonane przez lekarza neonatologa lub pediatrę w ciągu 12 pierwszych godzin życia dziecka.

18. fotografia pierwszego spojrzenia



Przy takim zdjęciu można powiedzieć, że **pierwszy kontakt skóra do skóry** jest realizowany bez względu na to, jaki był rodzaj porodu, czy to był poród zmedykalizowany, czy zabiegowy.

19,20. Kontakt skóra do skóry po cięciu cesarskim

Kontakt skóra do skóry po cięciu cesarskim



Nowe zapisy w Standardzie opieki okołoporodowej!

- Pierwszy kontakt skóra do skóry powinien przebiegać tak jak kontakt skóra do skóry po porodzie drogami natury, jeśli tylko stan mamy i noworodka będzie na to pozwalał.
- Pierwszy kontakt skóra do skóry powinien mieć miejsce jeszcze w sali operacyjnej. Noworodek powinien być położony na twojej nagiej klatce piersiowej i pozostać tam co najmniej 1 godzinę, aż do zakończenia pierwszego karmienia.

• **To duża zmiana!** Szpitale wdrażają się do niej. Są już placówki, które realizują kontakt skóra do skóry po cięciu cesarskim w sali operacyjnej i kontynuują w sali pooperacyjnej.



TYDZIEŃ GODNEGO PORODU 18-25 X 2020
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

W Polsce pojawiają się placówki, w których umożliwia się pełen kontakt po cięciu cesarskim. Jeszcze nie jest to powszechne. To nowy zapis w standardzie opieki porodowej, że kontakt skóra do skóry powinien być realizowany również po cesarskim cięciu. Pierwszy kontakt skóra do skóry po cięciu cesarskim powinien wyglądać bardzo podobnie jak po porodzie drogami natury. Warto, żeby ten kontakt zaczął się jeszcze w sali operacyjnej i dziecko w tym przypadku powinno pozostać na klatce piersiowej mamy co najmniej jedną godzinę aż do zakończenia pierwszego karmienia.

Kontakt skóra do skóry po cięciu cesarskim



- Noworodek jest wyjmowany z twojego brzucha przez lekarza, który przecina pępowinę,
- neonatolog robi oględziny noworodka, ogólne lub szczegółowe z ważeniem i mierzeniem,
- nagi noworodek jest kładziony na twojej nagiej klatce piersiowej,
- położna pomaga w przystawieniu noworodka do piersi, jeśli wykazuje on taką chęć.

• Po zakończeniu operacji jesteś przewożona na salę pooperacyjną wraz z dzieckiem na twojej klatce piersiowej lub w tym czasie może być ono przekazane tacie do kangurowania.

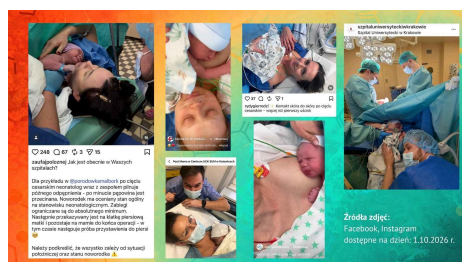


TYDZIEŃ GODNEGO PORODU 18-25 X 2020
O korzyściach kontaktu skóra do skóry

Warto dowiedzieć się wcześniej, jak wygląda kontakt skóra do skóry w wybranym szpitalu, dopytywać się o to. Być może to pobudzi to personel medyczny szpitala, żeby zacząć to wdrażać.

Ważne też jest, że jeśli kontakt skóra do skóry nie dokona się na stole operacyjnym, to rozpoczęcie tego kontaktu w sali pooperacyjnej ma cały czas bardzo istotne znaczenie. Nie należy uznawać, że skoro nie było w sali operacyjnej, to już nieważne.

21. fotografie z kontaktów skóra do skóry w sali operacyjnej po cięciu cesarskim



22. Kontakt skóra do skóry w sali pooperacyjnej

Kontakt skóra do skóry w sali pooperacyjnej

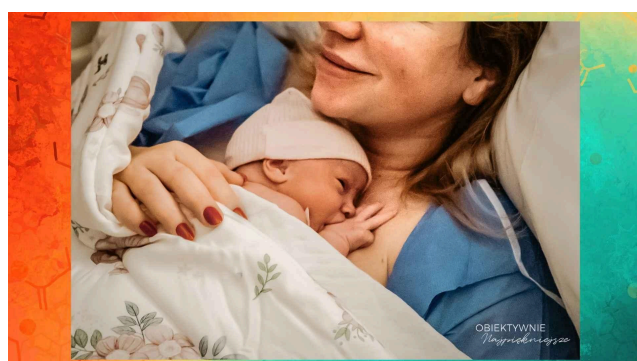


Po przewiezieniu do sali pooperacyjnej powinnaś dostać swojego noworodka do kontaktu skóra do skóry, **nawet jeśli** wcześniej był kangurowany przez tatę w trakcie operacji cięcia cesarskiego.

Noworodek powinien być rozebrany i przytulony do twojego nagiego ciała, żeby móc swobodnie odszukać pierś i zacząć ssać.



23. fotografia rozebrany noworodek na nagiej klatce piersiowej mamy



24. Kontakt skóra do skóry w sali pooperacyjnej

Kontakt skóra do skóry w sali pooperacyjnej



— Położne na sali pooperacyjnej zapewniają stałą opiekę, która głównie polega na obserwacji.

— Zadaniem personelu medycznego jest stwarzać wam warunki do spontanicznego rozpoczęcia karmienia piersią.

• **WAŻNE:**

Matka musi być zdolna do świadomego kontaktu z dzieckiem i reagowania na jego potrzeby. A kiedy wymaga tego sytuacja - powinna otrzymać pomoc personelu w trakcie pierwszego kontaktu skóra do skóry.



W sytuacji, kiedy z różnych przyczyn nie może być pełnego kontaktu skóra do skóry po cięciu cesarskim, albo są szpitale, które jeszcze nie wdrożyły pełnego kontaktu skóra do skóry po cięciu cesarskim, to wówczas warto postarać się o obecność taty do pierwszego kontaktu.

Ale i w takiej sytuacji nawet, warto chociaż na chwilę, położyć dziecko do kontaktu skóra ze skórą u mamy, chęćby na parę minut. Jeśli z różnych względów musi dojść do rozdzielenia mamy z dzieckiem, to wtedy dopiero przekazać tacie do konkurowania, zabezpieczyć to, żeby też ten tata miał gdzie kangurować.

Trzeba pamiętać, że z badań wynika, że dla dalszego powodzenia karmienia piersią bardzo ważne jest całe wsparcie instytucjonalne, a nie tylko jedna procedura w pierwszych minutach.

To jest ważna wiadomość dla kobiet: jeżeli z przyczyn organizacyjnych czy medycznych kontakt nie nastąpił w trzydziestej sekundzie życia, nie oznacza to, że wszystko zostało stracone.

25 Karmienie piersią podczas pierwszego kontaktu

Karmienie piersią podczas pierwszego kontaktu



— Podczas kontaktu skóra do skóry i pierwszego karmienia piersią uwalniają się hormony prolaktyna i oksytocyna, które wspierają produkcję mleka i obkurczanie się macicy.

- Oksytocyna wydziela się w mózgu mamy i dziecka.

— **Siara to pierwszy pokarm.** Jest wysokoenergetyczna, ma skoncentrowane przeciwciała, żywe komórki i inne liczne czynniki odpornościowe, dlatego mówi się o niej **płynne złoto**.

- Kiedy noworodek połyka nawet niewielką ilość siary podczas wczesnego kontaktu skóra do skóry, to zapewnia mu ona prawidłowy poziom glukozy we krwi.
- Z siarą otrzymuje też naturalną ochronę przeciw infekcjom.



Musimy wracać do tego, że miejscem, w którym dziecko najbardziej spokojnie pośpi gdzie tylko może, to okolice serca matki. To jest odgłos bicia serca, oddech, rytm, granice ciała, które daje mu poczucie bezpieczeństwa i żaden żaden becik, żaden elegancki wózek tego mu nie zapewni.

Noworodek naprawdę jest istotą bardzo sensoryczną, odbierającą świat najbardziej naturalnymi zmysłami, jak właśnie węchu i słuchu. I teraz jedynie bliskość serca, głównie bliskość serca matki (choć nie tylko!) będzie go uspokajać.

Na przykład odsunięcie dziecka obok, nawet śpiącego, będzie uruchamiać w nim odruchy niepokoju. Każde zwierzątko, każdy ssak odstawiony w daleko od matki to wie.

My to mamy zapisane, że sami nie przeżyjemy, więc wtedy uruchamiamy cały zespół różnych działań i odruchów mających na celu ocalenie, które pochłania multum energii, którą lepiej byłoby spożytkować na naukę karmienia, przybieranie masy ciała, żeby z mamą do domu wrócić. Organizm dziecka zdecydowanie wyczuwa, czy jest blisko matki, czy nie.

Cały zakres działań hormonalnych (oksytocyna, która jest hormonem miłości i przywiązania, i prolaktyna) będzie działał i reakcje fizjologiczne ciała na poziomie biologicznym będą się uruchamiały dzięki bliskości dziecka i dzięki stymulacji piersi od ssania.

Sam moment wężania własnego dziecka, patrzenia na dziecko będzie również pobudzał na poziomie hormonalnym.

Pierwszy kontakt sprzyja rozpoczęciu karmienia.

Siara to nie jest pierwsza dawka energii po porodzie, której dziecko potrzebuje, ale też odporność i zabezpieczenie na otaczające warunki.

Siary potrzeba na początek naprawdę niewielkiej ilości. Dzieci trenują już ssanie będąc w brzuchu i tak naprawdę wystarczy dziecku przy pierwszym kontakcie polizać siarę, wystarczą mililitry tej siary, żeby ona zaczęła działać.

26. fotografia pierwszego karmienia piersią



27. Kiedy kangurowanie przez tatę

Kiedy kangurowanie przez tatę



- Jeśli jest tylko możliwość, żeby mama i noworodek mieli kontakt skóra do skóry po porodzie, warto go realizować. Tata powinien wtedy poczekać z kangurowaniem.
 - Jeśli jednak ze względów zdrowotnych mama nie może mieć kontaktu skóra do skóry, nagi noworodek powinien trafić do **KANGUROWANIA** na nagą klatkę piersiową taty.
 - Kangurowanie pozytywnie wpływa na zachowania przygotowujące do karmienia piersią.
 - Kangurowane noworodki były lepiej „pocieszone”: szybciej przestawały płakać, stawały się spokojniejsze i osiągały stan senności szybciej niż dzieci odkładane do łóżeczek.
- Tata powinien być traktowany jako główny opiekun w trakcie **oddzielenia** dziecka od mamy.



Warto do porodu tak się ubrać, żeby było wygodnie odsłonić klatkę piersiową w czasie potrzeby, na przykład w wygodną koszulę rozpinaną. Pamiętajcie, że z punktu widzenia noworodka klatka piersiowa nie musi być gładko ogolona.

Trzeba przypominać, że zawsze lepiej, aby w pierwszym kontakcie to była matka, że czas na ojca przyjdzie itd. **Kontakt z tatą nie powinien zastępować kontaktu z mamą, kiedy pierwszy kontakt z mamą jest możliwy. Jeśli macie do wyboru, czy to mama ma mieć pierwszy kontakt skóra do skóry czy tata, zawsze wybierzcie mamę, a dopiero potem tatę.**

Badania nam pokazują, że ojciec będzie odnosił korzyści w relacji z dzieckiem. Natomiast nie powinno być to kosztem możliwości poznania mamy, uspokojenia się u mamy. Jednak głos, zapach mamy dla dziecka jest najbardziej rozpoznawalny. Oczywiście wszystkie zabawy dotykania brzucha, mówienia do brzucha mają absolutny sens i znaczenie. Natomiast to jest trochę tak, że przede wszystkim pierwszy kontakt to jest czas dla mamy i dziecka, bo tata będzie miał jeszcze wiele, wiele momentów do kangurowania.

Lepiej pocieszone to były dzieci, które szybciej przestawały płakać, były spokojniejsze właśnie dlatego, że nie musiały uruchamiać mechanizmów szukania bezpiecznego opiekuna.

28, 29. fotografia ojców kangurujących dzieci



Zachęta do przyjrzenia się zdjęciom, aby pomóc wydzielać się oksytocynie, żeby się rozczulić, zapamiętać.

30. W sytuacjach szczególnych

W sytuacjach szczególnych



Kiedy nie może być kontaktu skóra do skóry noworodka z mamą ani kangurowania z tatą w pierwszych godzinach lub dobach, to warto zadbać o:

- ręczne odcignięcie siary w ciągu pierwszych dwóch godzin po porodzie i podanie jej noworodkowi, kiedy jest to tylko możliwe,
- kontakt skóra do skóry, kangurowanie,
- dotykanie najwcześniej jak się da i najczęściej jak się da,
- możliwie jak najwcześniej inicjowanie karmienia piersią,
- regularne odciąganie mleka.



To, co się znajduje na tych slajdach jest poparte rozporządzeniem ministra. Jest to obowiązujące prawo.

Co można zrobić? Na przykład wiedząc o zaplanowanym cięciu cesarskim można wcześniej próbować pobierać siarę, już od 36-37 tygodnia.

A po porodzie, jeśli w szpitalu nie udało się mieć kontaktu skóra do skóry ani kangurowania, to warto żeby po powrocie do domu kangurować ciało do ciała, bo kontakt ciało do ciała ma znaczenie. To nie chodzi tylko o to, że on miał znaczenie dwie godziny po porodzie i póki dziecko nie miało pieluszki.

Dotyk skóra do skóry, w późniejszym nawet czasie, pobudza różne komórki układu odpornościowego, które będą wpływały na procesy immunologiczne zachodzące u dziecka. Jest wiele momentów w życiu dziecka, w których można pogłębiać więź, bliskość. Jest wiele momentów, które będą wspierać karmienie piersią, zachowania waszego dziecka, wasze zachowania.

Kontakt nagiej skóry z nagą skórą będzie wpływał u dziecka na różne rodzaje czucia i powierzchniowego, i głębokiego, będzie wzmacniało granice ciała dziecka.

31. fotografia noworodka kangurowanego u mamy



32. Podstawa prawna kontaktu skóra do skóry

Podstawa prawna kontaktu skóra do skóry



- Podstawą prawną pierwszego kontaktu skóra do skóry jest:
**Rozporządzenie Ministra Zdrowia 6 listopada 2025 r.
w sprawie Standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.**
- Standard określa do czego masz prawo w opiece okołoporodowej
i jakie procedury obowiązują opiekujących się tobą personel medyczny.
- Standard zawiera szczegółowe wytyczne dotyczące kontaktu skóra do skóry
po porodzie. Jasno określa czas, warunki i zadania personelu.

Zeskanuj kod QR
po więcej
informacji
o Standardzie



Rozporządzenie to weszło w życie po sześciu miesiącach czyli 7 maja 2026 roku.

W standardzie jest zapis „Pierwszy kontakt może być przerwany tylko w sytuacji wystąpienia zagrożenia życia lub zdrowia matki lub noworodka”. Ten fakt musi zostać odnotowany w dokumentacji medycznej, co świadczy o wadze tego działania

Można zachęcić w trakcie trwania tej prezentacji do skanowania, kodów QR.

Na tej planszy kod QR odnosi do zakładki na stronie Fundacji Rodzić po Ludzku, gdzie w bardzo przystępny sposób omówiony jest standard opieki okołoporodowej.

33, Pierwszy kontakt w planie porodu

Pierwszy kontakt w planie porodu



- Pierwsze godziny mają znaczenie, dlatego trzeba je chronić, na ile to możliwe.
- Warto napisać swoje potrzeby i oczekiwania w formie **PLANU PORODU**.
To twoje preferencje i wyobrażenia, a nie plan do wykonania krok po kroku.
Możesz zmieniać zdanie, bo mogą się zmieniać twoja sytuacja i potrzeby.
- Plan porodu przekazaj położnej i lekarzowi w szpitalu, aby się z nim zapoznali.
- Chociaż porodu po prostu nie da się całkowicie zaplanować,
to można się do niego **przygotować**.



Więź, bliskość i karmienie nie rozstrzygają się w ciągu dwóch pierwszych godzin życia, ale jednocześnie dają olbrzymią szansę dla matki i dziecka. Należy utrzymać balans między pokazaniem, że to się nigdy nie powtórzy i dlatego warto zrobić wszystko by o to zawalczyć, a z drugiej strony by nie zostawić kobiet w poczuciu straty, że zabrano im coś, co uniemożliwi dobry rozwój dziecka i pomyślność w karmieniu.

Warto umieścić w planie porodu informacje o tym jak bym chciała, żeby wyglądał mój pierwszy kontakt z dzieckiem skóra do skóry, po porodzie drogami natury oraz po porodzie przez cesarskie cięcie.

34. fotografia pierwszych wspólnych chwil razem



35. Jak się przygotować przed porodem

Jak się przygotować przed porodem?

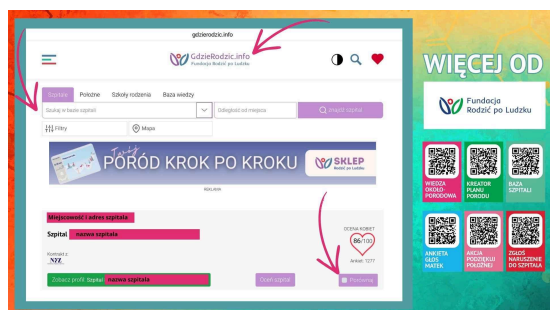


- Wejdź na [GdzieRodzic.info](https://gdzierodzic.info) i wybierz takie miejsce do porodu, które ma wysoki odsetek kontaktu skóra do skóry. Wyszukaj informacje, w jaki sposób realizowany jest kontakt skóra do skóry po cesarskim cięciu.
- Personel medyczny powinien **znać i respektować** Standard opieki okotoporodowej.
- Zabierz ze sobą do porodu przygotowaną, **wspierającą osobę bliską lub doułę**, które znają twoje podejście do porodu i do pierwszego kontaktu skóra do skóry.
- Omówcie różne scenariusze porodowe i poporodowe, również kangurowanie.



Ważna jest elastyczność w przygotowaniu, wybór miejsca do narodzin zgodnie z sytuacją zdrowotną, obecność osoby towarzyszącej, która zna swoją rolę podczas porodu i po porodzie oraz zna oczekiwania i preferencje przyszłej mamy. Warto omówić różne scenariusze, które mogą się wydarzyć i pomyśleć o różnych rozwiązaniach.

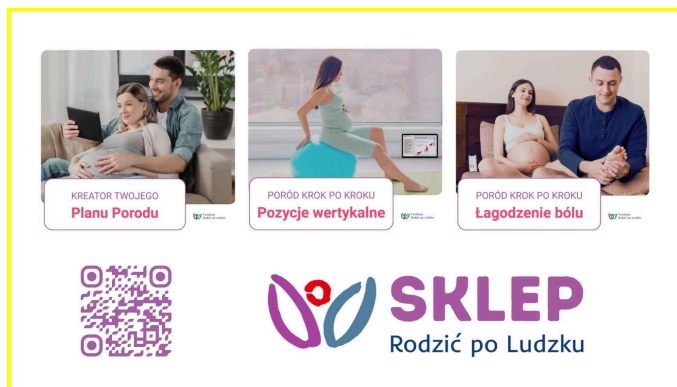
36. plansza GRI



To jest zrzut ekranu z gdzierodzic.info, czyli portalu, gdzie można wyszukać szpitale i informacje o nich. Można wpisać miejscowość i zobaczyć szpitale, można porównać z innymi szpitalami, zobaczyć jak oceniany jest przez inne kobiety. Naprawdę warto, żeby wybór miejsca narodzin dziecka był przemyślanym wyborem.

To są kody QR które też są na ulotkach Fundacji Rodzić po Ludzku z aktywnościami, które Fundacja Rodzić po Ludzku przygotowuje dla kobiet.

37. sklep Rodzić po ludzku



Zachęcamy, żeby zajrzeć do sklepu Fundacji Rodzić po Ludzku. Za niewielkie kwoty można kupić bardzo merytoryczne i przystępne materiały, a jednocześnie wspierać działania Fundacji Rodzić po Ludzku.

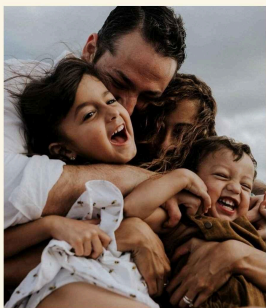
38



POZNAJ OGÓLNOPOLSKICH PARTNERÓW Tygodnia Godnego Porodu

Dziękujemy ogólnopolskim partnerom Tygodnia Godnego Porodu, .

Tegorocznym partnerem Tygodnia Godnego Porodu jest marka **MUSTELA**, ekspert w pielęgnacji skóry niemowląt, dzieci i całej rodziny. Zapraszamy na krótki film, dzięki któremu będziecie mogli poznać bliżej Markę Mustela.



Mustela
Ekspert w pielęgnacji skóry od 1950 roku

Poznajcie bliżej
markę Mustela





**Wszystko
zaczyna się
od skóry!**

- to hasło od lat towarzyszy marce Mustela stworzonej przez Laboratoires Expanscience, eksperta w pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt i dzieci już od pierwszego dnia życia.

ZWIĘKSZA
ilość mleka
u mamy karmiącej

WSPOMAGA
• regenerację po porodzie
• prawidłowy rozwój dziecka

ZMIŃSZA
• tkliwość piersi
• ułatwia wypływ
mleka

**PIELĘGUJE
I REGENERUJE**
skórę piersi
i brodawek

UZUPEŁNIA
mikrobiotę
kanalików
mlecznych







SUPPLEMENTY DIETY

Zestawienie
dowodzi

#mleko
mamy
rządzi

SUPPLEMENTY DIETY

Zestawienie
dowodzi

#mleko
mamy
rządzi

NUTROFARMA

Drugim ogólnopolskim partnerem jest firma Nutropharma, która jest producentem preparatów Femaltiker i Milanelle.

DZIĘKUJEMY ZA SPOTKANIE
czas na pytania