LỢI ÍCH CỦA TIẾP XÚC DA KỀ DA SAU SINH

Da kề da – khi trẻ sơ sinh được áp vào da mẹ hoặc bố tiếp xúc lớp da trần với nhau sau sinh 30 phút đến 1 tiếng. Đây là biện pháp mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của mẹ và bé. Vậy dạ kề da mang đến những lợi ích cụ thể nào và vì sao bố mẹ nên cho trẻ tiếp xúc da kề da ngay sau khi sinh?

Tiếp xúc da kề da là đặt bé không mặc quần áo nằm trên ngực hoặc bụng trần của mẹ. Mặt, ngực, bụng và chân của bé được áp sát người mẹ, không có khoảng cách, cho đầu bé nghiêng một bên áp sát vào lòng mẹ. Biện pháp này cần thực hiện liên tục trong vòng ít nhất 1h ngay sau sinh và lặp đi lặp lại càng nhiều càng tốt trong thời gian những tuần đầu sau sinh. Trẻ cũng có thể được da kề da với bố sau khi đã được kề da lần đầu tiên với mẹ. Đối với sinh mổ, tiếp xúc da kề da cũng cần được thực hiện khi mẹ mẹ tỉnh táo, ổn định sức khỏe.

Vậy da kề da mang đến những lợi ích cụ thể nào và vì sao cần cho trẻ tiếp xúc da kề da ngay sau khi sinh?

Phương pháp da kề da trẻ sau sinh được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo áp dụng. Ở Việt Nam, từ năm 2014, Bộ Y tế cũng đã hướng dẫn thực hiện biện pháp này nhằm mang đến những hiệu quả tích cực cho sức khỏe mẹ và bé sau sinh.

1. Lợi ích từ da kề da sau sinh

Tiếp xúc da kề da là một cách tuyệt vời nhất để mẹ con hòa nhập, truyền cho nhau tình yêu thương, sẵn sàng một quá trình nuôi nấng, chăm sóc con của mẹ bắt đầu, kết nối tình mẫu tử, phụ tử và mang đến rất nhiều lợi ích lớn lao từ cái chạm **da kề da** giữa cha mẹ và trẻ.

- **Trẻ được giữ ấm, ổn định nhịp tim, nhịp thở và đường huyết:**

Trẻ đang được giữ ấm trong tử cung của người mẹ khi ra môi trường tự nhiên lạnh hơn trẻ dễ bị hạ thân nhiệt. Da của người mẹ đặc biệt là vùng ngực luôn ấm áp nên khi da trẻ tiếp xúc trực tiếp với da mẹ sẽ được ủ ấm. Tiếp xúc da kề da cũng giúp trẻ tự điều chỉnh được nhịp tim, nhịp thở được ổn định hơn. Trẻ được ủ ấm sẽ giảm bớt tiêu hao năng lượng để giữ ấm cơ thể, mặt khác trẻ cũng được bú mẹ sớm hơn do đó ở trẻ tiếp xúc da kề da với mẹ sẽ có đường huyết ở mức cao và ổn định hơn trẻ không được áp dụng phương pháp này.

- **Trẻ ít quấy khóc hơn:**

Khi được **tiếp xúc da kề da** với mẹ cơ thể giảm tiết cortisol (một chất gây căng thẳng), cảm giác quen thuộc, được mẹ âu yếm, vuốt ve và sự nâng lên hạ xuống đều đặn theo hơi thở của mẹ trẻ thường có giấc ngủ sâu và dài hơn khi phải tách rời mẹ.

- **Tạo điều kiện cho sự phát triển não bộ bé:**

Tiếp xúc da kề da tạo ra kích thích nhiều giác quan giúp hình thành và phát triển các đường dẫn truyền thần kinh, các phản xạ cần thiết cho sự trưởng thành của não bộ, kích hoạt trí nhớ, hệ thần kinh giao cảm nhanh chóng ở trẻ. Bên cạnh đó, da kề da cũng giúp bé dễ dàng rơi vào giấc ngủ tự nhiên kéo dài và sâu, tạo điều kiện cho sự nghỉ ngơi sau khi ra khỏi cơ thể mẹ và về sau trong quá trình phát triển của trẻ.

Kích thích hệ tiêu hóa, giúp bé tăng cân đều:

Da kề da giúp bé nhanh chóng lấy lại trạng thái cân bằng, các dây thần kinh phế vị được kích hoạt, làm tăng kích thước các vi mao trong lòng ruột của bé. Điều này làm tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng ở ruột, mang đến một hệ tiêu hóa khỏe mạnh và ổn định tăng cân. Tiếp xúc da kề da làm giảm hàm lượng **cortisol** cũng giúp trẻ tiêu hóa và hấp thu thức ăn tốt hơn, ít bị rối loạn tiêu hóa. Mặt khác trẻ được ủ ấm giảm sử dụng mỡ nâu và đường máu nên trẻ tăng cân tốt hơn.

- **Tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ:**

Da kề da là cách để trẻ tiếp nhận các vi khuẩn quen thuộc từ mẹ giúp cơ thể trẻ tăng cường kháng thể cùng với lượng kháng thể nhận từ máu mẹ khi còn trong tử cung và kháng thể qua sữa mẹ, tạo lên hệ miễn dịch tốt bảo vệ cơ thể trẻ chống lại vi khuẩn ngoài môi trường mới, bảo vệ bản thân, tăng cường hệ miễn dịch trước môi trường ngoài bụng mẹ. Đây là bước khởi đầu cho con mạnh mẽ tiếp tục phát triển ở môi trường mới. Điều này đặc biệt cần thiết với trẻ sinh mổ vì trẻ không được tiếp xúc với hệ sinh vật lành ở đường sinh của bà mẹ.

- **Trẻ được bú sớm, sữa về sớm và nhiều hơn:**

Da kề da giúp kích thích bàn năng trẻ tìm tới vú nhiều hơn, tạo cơ hội trẻ tự tìm vú mẹ, bú sớm và lâu hơn. Trẻ bú sớm, lâu và nhiều sẽ kích thích cơ thể mẹ sản xuất **oxytocin** và **prolactin** giúp sữa về sớm, nhiều hơn về lâu dài.

Đối với mẹ, da kề da con lại càng mang đến những lợi ích. Sau khi sinh, người mẹ thường khó thoát khỏi cảm giác đau đớn và mệt mỏi, tuy nhiên da kề da với con như một liều thuốc giảm đau, giúp mẹ thoải mái, mãn nguyện và hạnh phúc vô cùng. Ở thời gian **da kề da với con sau sinh**, huyết áp của mẹ dần về trạng thái ổn định, các cơn đau biến mất, sự hạnh phúc dâng trào và hạn chế được khả năng trầm cảm sau sinh rất lớn.

Da kề da với mẹ, bố là cách đầu tiên để gắn kết tình cảm cha mẹ với con, mang đến cho con sự an toàn tre trở cũng như sự gần gũi nhất định.

Trẻ sinh mổ khi được da kề da cũng có rất nhiều lợi ích. Tình trạng sinh mổ khiến

mẹ cho trẻ bú muộn, giảm tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ ngay từ đầu. Da kề da giúp giải quyết tình trạng trẻ lười bú sau khi cách ly mẹ mổ một thời gian nhất định. Trong thời gian đợi mẹ ổn định để được da kề da thì trẻ nên được tiếp xúc da với bố trước, mang đến sự an toàn cho con sau sinh.

2. Tầm quan trọng của tiếp xúc da kề da tại các thời điểm khác nhau

Da kề da nên được thực hiện thường xuyên, chứ không phải chỉ ngay sau sinh. Để có hiệu quả thực sự cho biện pháp da kề da, cha mẹ cần thực hiện thường xuyên. Cụ thể da kề da ở từng thời điểm mang đến những hiệu quả thiết thực:

- **0-90 phút sau khi sinh**: Quan trọng cho sự phát triển não bộ của trẻ
- **0-6 giờ sau khi sinh**: Giúp ổn định nhịp thở và nhịp tim trong giai đoạn phục hồi
- **6-24 giờ sau khi sinh**: Giúp bé hình thành lịch bú mẹ và chu kỳ ngủ ổn định
- **12h – 8 tuần sau sinh**: Củng cố sự gắn bó mẹ con

Hiện nay da kề da đã được thực hiện rộng rãi tại các bệnh viện ở Việt Nam, tuy nhiên không phải ở đâu cũng thực hiện đúng và hiểu rõ tác dụng, duy trì việc da kề da về sau cho trẻ và cha mẹ. Hiểu được sự quan trọng của da kề da là cả một quá trình, không chỉ cho mẹ và bé da kề da ngay sau sinh mà còn hướng dẫn duy trì da kề da giữa bé và cha mẹ trong thời gian tiếp theo.

LỢI ÍCH CỦA TIẾP XÚC DA KỀ DA SAU SINH

KHOA HẬU SẢN – HẬU PHẪU

Nguồn tham khảo: *Hướng dẫn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản*

(Ban hành kèm theo Quyết định số 4128/QĐ-BYT ngày 29/7/2016 của Bộ trưởng Bộ Y tế)