



ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ
ΑΓΚΑΛΙΑ

SKIN TO SKIN CONTACT META TON TOKETO

Συχνές Ερωτήσεις
για την **Πρώτη Ώρα Αγκαλιά**
(Skin-to-Skin)

Όλα όσα θέλουν να ξέρουν οι γονείς



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html



Μπορώ να έχω skin-to-skin αν έχω κάνει επισκληρίδιο ή έχω πάρει φάρμακα;

Ναι. Αν είστε ξύπνια και σε καλή κατάσταση, και το μωρό είναι σταθερό, μπορείτε κανονικά. Το προσωπικό απλώς παρακολουθεί τη θέση και τον αεραγωγό του μωρού.





Πότε κόβεται ο ομφάλιος λώρος;

Συνιστάται καθυστέρηση τουλάχιστον 30-60 δευτερολέπτων, ώστε το μωρό να λάβει περισσότερο αίμα και σίδηρο. Αυτό μπορεί να γίνει ενώ είναι ήδη στο στήθος σας.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html



Χρειάζεται μπάνιο αμέσως;

Όχι. Το πρώτο μπάνιο καλό είναι να γίνει μετά τις 24 ώρες. Αν δεν είναι δυνατό, περιμένετε τουλάχιστον 6 ώρες. Η επιδερμίδα του βρέφους προστατεύεται από το εμβρυϊκό σμήγμα και το μωρό ζεσταίνεται καλύτερα.





Αν δεν είμαι καλά αμέσως μετά τη γέννα;

Ο /η σύντροφος μπορεί να εφαρμόσει με το μωρό skin to skin μέχρι να είστε έτοιμη/διαθέσιμη.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html



Τι ισχύει ανάλογα με το πού γεννάω;

Δημόσιο νοσοκομείο: Εξαρτάται από το μαιευτήριο. Σε κάποια εφαρμόζεται συστηματικά, σε άλλα χρειάζεται να το ζητήσετε.

Ιδιωτικό μαιευτήριο: Συνήθως υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία – βάλτε το στο πλάνο τοκετού σας.

Birth center (μαιευτικό κέντρο):
Είναι δεδομένη πρακτική.

Τοκετός στο σπίτι:
Είναι η πιο φυσική συνθήκη για επαφή δέρμα με δέρμα (SSC/Skin to Skin Contact) εκτός αν υπάρχει λόγος για άμεση ιατρική παρέμβαση.





Πώς γίνεται σωστά το *skin-to-skin*;

Το μωρό γυμνό στο γυμνό σας στήθος.
Σκεπάζετε πλάτη/ώμους με πετσέτα ή κουβέρτα.
Η κεφαλή στο πλάι, με ανοιχτό αεραγωγό.
Συνεχής επαφή τουλάχιστον 60 λεπτά
ή μέχρι να θηλάσει.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html



Τι γίνεται μετά την πρώτη ώρα;

Το skin-to-skin δεν σταματά! Μπορείτε να το κάνετε όσο συχνά θέλετε, ειδικά τις πρώτες μέρες. Η παραμονή στο ίδιο δωμάτιο (συνδιαμονή ή rooming-in 24/7) ενισχύει τον δεσμό μητέρας-μωρού και τον θηλασμό.





Extra Tips

Μην βάλετε αρώματα/κρέμες στο στήθος πριν τον τοκετό.

Μιλήστε ή τραγουδήστε στο μωρό – το ηρεμεί.

Κρατήστε οπτική επαφή (τα μωρά βλέπουν καλά στα 20–30 εκ.).

Ο/η σύντροφος να είναι δίπλα σας, υποστηρικτικός/ή και να ελέγχει τη σωστή θέση.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html



ΠΡΩΤΗ ΏΡΑ
αγκαλιά

SKIN TO SKIN CONTACT META TON TOKETO

Μια **αγκαλιά** την πρώτη
ώρα μπορεί να αλλάξει και
τη ζωή μιας οικογένειας.

Στήριξε κι εσύ την καμπάνια
«Πρώτη Ώρα **Αγκαλιά**»



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



protioraagkalia@gmail.com



galaxiasibclc.gr/kampania-proti-ora-agkalia.html