

Az aranyóra



Felsírás születés után azonnal



50-60 perc: szopás – az újszülött önállóan mellre tapad és szopni kezd; ha az anya fájdalomcsillapítókat kapott a vajúadás alatt, akkor a kisbabának több időre lehet szüksége ahhoz, hogy a fázisokon végigmenve szopni kezdjen.

1 perc: relaxáció – az újszülött kezei relaxáltak, nincs szájmogás sem

3 perc: ébredés – kis fej- és vállmozgások; kinyithatja a szemét



8 perc: aktivizálódás – fokozódó szájmogások, szopó mozgás; kinyitja a szemét, anyjára nézhet



45 perc: ismerkedés – az újszülött nyalogatja a bimbót, miközben kezével masszírozza az egész mellet; a felszabaduló oxytocin méhösszehúzókat okoz, és serkenti a tejfolyást.

35 perc: kúszás – az újszülött élénk végtagmozgásokat végez, és megközelíti az emlőt; nagyrészt szaglása segíti a helyes irány megtalálásában

Pihenési fázisok – az aktív fázisok között az újszülött többször is megpihenhet



1,5-2 óra: elégedett, mély alvás – az első szopás után az újszülött (és gyakran az anya is) mély alvásba merül



A kilenc fázis alatt az újszülött végig bőr-bőr kontaktusban van az édesanyjával, megszakítás nélkül. Eközben nem fázik meg, mert születése után azonnal megtörölték, majd egy száraz, meleg takaróval betakarták; alulról pedig édesanyja teste melegíti.



Widström, A-M., Lilja, G., Aaltomaa-Michalias, P., Dahllöf, A., Lintula, M., & Nissen, E., "Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation," Acta Paediatrica, 100(1), (2010). p.79-85.
Raylene Phillips, MD, IBCLC, FAAP, "The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately after Birth," Newborn & Infant Nursing Reviews, 13, (2013), p.67-72.