

產房即刻母嬰肌膚接觸 Q&A

剛出生後寶寶的重要時刻 ~ 出生後黃金 1 小時

出生後的第 1 ~ 2 小時是新生兒最清醒的時刻，是幫助寶寶與媽媽及其他家人互動親子接觸最佳時機。因寶寶會嘗試睜開眼睛、抬起頭（尋找媽媽的聲音）、同時會出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳動作，此時是最適合開始哺乳的時刻。

產後即刻肌膚接觸的好處

讓寶寶更穩定

- 研究發現，出生後和媽媽有肌膚接觸的寶寶比沒有肌膚接觸的寶寶，體溫、心跳及呼吸比較穩定，哭鬧時間及頻率比較少，也比較不會出現低血糖。

促進親子關係

- 當寶寶在媽媽的懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音，會比較滿足及有安全感，進而對媽媽產生信賴感。而媽媽的母愛也會受到寶寶肌膚接觸及身體蠕動而激發，對寶寶產生強烈的哺乳意願及泌乳反應。

促進母親子宮收縮

- 寶寶早期吸吮乳房可促使子宮收縮，即使寶寶沒有吸吮的動作，媽媽仍然會因與寶寶肌膚接觸的過程，可以促進母體荷爾蒙的分泌，幫助子宮收縮，減少產後出血的機會。

促進母乳哺餵

- 研究發現有肌膚接觸的寶寶，吸吮乳房的狀況會比較好。媽媽會比較有信心哺乳，媽媽提前與寶寶接觸(親子同室)，會比較知道如何安慰寶寶，及清楚知道寶寶想吃奶的表現，知道何時該哺乳。

如何進行肌膚接觸

- 寶寶出生後，只要寶寶的狀況允許（沒有早產，沒有因為使用麻藥而昏睡情形）時，醫護人員將寶寶皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡（寶寶全裸、沒有包裹衣服），外面覆蓋著被單，持續且不干擾的讓母嬰雙方熟悉彼此。醫護人員會教導寶寶有想吃奶的表現並協助媽媽哺乳。
- 如果在產台上的時間很短，不方便進行肌膚接觸，會儘快在產後恢復室開始第一次的接觸及哺乳。即使是剖腹產接受麻醉的媽媽，只要媽媽清醒過來，就可以要求和寶寶有肌膚接觸的機會，這個時候護理人員會在旁協助。

寶寶的感覺

- 寶寶很喜歡這樣的肌膚接觸，雖然有些新手媽媽會覺得不太習慣，但是只要媽媽的體力允許時，就可以儘快開始這個熟悉寶寶的方式。
- 即使是回到家之後，這樣的肌膚接觸對於建立親子關係、安撫寶寶以及哺餵母乳的好處仍然持續存在。對於比較愛睡覺的寶寶，肌膚接觸可能會讓他比較有興趣哺乳。除了媽媽之外，爸爸也可以提供寶寶肌膚接觸的機會，一起和寶寶享受肌膚接觸過程中的撫觸及溫暖感覺。

112.01 60-C9-023



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡