



婦產科衛教系列(6)-母嬰早期肌膚接觸

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。寶寶會嘗試睜開眼睛、抬頭、同時出現吸吮、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



1.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、心跳及呼吸較穩定，哭鬧時間及頻率較少，較不會出現低血糖。

2.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，對寶寶產生強烈的哺乳意願及泌乳反應。

3.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。



4.促進母乳哺育

- 研究發現有肌膚接觸的寶寶，吸吮乳房的狀況會比較好且有信心哺乳，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

- 只要母嬰狀況允許，將寶寶皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡，持續且不干擾的讓母嬰雙方熟悉彼此。即使剖腹產接受麻醉的媽媽，當清醒過來，就可以和寶寶有肌膚接觸的機會。
- 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的感覺。

