

## 與寶貝的第一次擁抱 肌膚接觸



### 寶貝的感覺

寶貝很喜歡這樣的肌膚接觸，雖然有些媽媽會覺得不太習慣，但是只要媽媽的體力允許時，就可以儘快開始熟悉這個方式。

即使是返家之後，肌膚接觸對於建立親子關係、安撫寶貝以及哺餵母乳的好處仍會持續存在。除了媽媽之外，爸爸也可以提供寶貝肌膚接觸的機會，一起和寶貝享受肌膚接觸過程中的撫觸及溫暖感覺。

天主教中華聖母修女會醫療財團法人  
天主教聖馬爾定醫院

若您想進一步了解其它問題請洽  
諮詢電話(05)-2756000  
轉產房分機4601、4602

參考資料 衛生福利部國際護理師公會



天主教中華聖母修女會醫療財團法人  
天主教聖馬爾定醫院

### 什麼是肌膚接觸？

肌膚接觸是指媽媽生產後醫護人員立刻將寶貝放在媽媽的胸前，沒有衣服或包布的阻隔，直接與媽媽的肌膚接觸。

### 產後即刻肌膚接觸的好處

#### 1. 讓寶貝更穩定

研究發現，寶貝出生後與媽媽進行肌膚接觸的體溫及呼吸比較穩定，哭鬧的時間與頻率比較少，也比較不會出現低血糖。



#### 2. 促進親子關係

當寶貝被媽媽抱在懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音時，會較有安全感，增加對媽媽的信賴感。而媽媽也會感受到在與寶貝的肌膚接觸中，進而對寶貝產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。

#### 3. 促進母親子宮收縮

寶貝早期的吸吮乳房可以促進子宮收縮，即使沒有吸吮動作時，在前一兩個小時的肌膚接觸過程中，寶貝身體會接觸媽媽的乳房，同樣可以促進母體荷爾蒙的分泌，幫助子宮收縮，減少產後出血的機率。

#### 4. 促進母乳哺餵

研究發現有肌膚接觸的寶貝，吸吮乳房的狀況會比較好。媽媽也有較高信心哺乳。在親子同室時媽媽知道如何安撫寶貝，並且更了解寶貝想吃奶的表現，知道何時該哺乳。



### 如何進行肌膚接觸？

只要寶貝的狀況允許時，醫護人員將寶貝擦乾後，讓寶貝直接趴在媽媽的胸懷裡，並適時使用烤燈或被單保暖。如果寶貝有想吃奶的表現時，醫護人員會協助媽媽哺乳。

即使是剖腹產接受半身麻醉的媽媽，只要媽媽狀況許可，就可以和寶貝有肌膚接觸的機會，這個時候會更需要護理師的協助。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉產房分機 4601、4602

婦產科衛教室分機 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年09月修訂