

母嬰產後肌膚接觸

一、什麼是肌膚接觸？

母親生產後一小時內，嬰兒經過基本處理及擦拭後，全身裸露，由護理人人協助抱至母親胸前或上腹部，母親與嬰兒彼此間有緊密的皮膚接觸，藉由皮膚緊密的接觸可預防嬰兒體熱流失，增加親子互動與親密關係的建立，並且促進母乳哺育。

二、如何做肌膚接觸？

1. 裸露嬰兒全身。
2. 協助嬰兒趴在母親胸前。
3. 母親與嬰兒蓋上毛巾被。
4. 若嬰兒有自發性吸奶或含乳的表現時，協助媽媽哺乳
5. 母親與寶寶身體狀態許可下，自然生產可執行肌膚接觸至少 20 分鐘，剖腹生產至少 10 分鐘

三、產後肌膚接觸的好處

1. 讓寶寶更穩定：研究發現，出生後和母親有肌膚接觸的嬰兒比沒有肌膚接觸的嬰兒，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情形。
2. 嬰兒較少哭鬧：經由皮膚接觸，嬰兒可聽到您的心跳、認出您的聲音而有安全感。
3. 嬰兒感受到愛與被陪伴：您的寶寶來到新的世界，讓他立刻回到母親懷抱。
4. 能成功的哺餵母乳：產後儘早肌膚接觸，有利於嬰兒吸吮，哺乳期也較長。
5. 促進母親子宮縮減少母親產後出血；嬰兒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，嬰兒會以手觸摸媽媽的乳房，同樣可以促進母體荷爾蒙的分泌，幫助子宮收縮，減少產後出血的機會。
6. 預防或改善產後憂鬱症：皮膚接觸有益於母親心理健康，且母嬰親密關係更緊密。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康