

# 母嬰早期肌膚接觸

## 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。對於是比較愛睡覺的寶寶，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。



行政院衛生署國民健康局

地址：台中市黎明路二段503號5樓

電話：(04) 22550177



台灣婦產科醫學會

地址：台北市民權西路70號5樓

95.11.20000



## 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寶放在媽媽的胸前，沒有衣服或是包布的阻隔，直接與媽媽的肌膚接觸。





## 剛出生後寶寶的重要時刻

出生後的第1~2小時是新生寶寶頭幾天最清醒的時刻，也是寶寶和媽媽及其他家人產生銘記的最佳時機。一開始寶寶躺在媽媽的懷裡休息片刻之後（可能超過30分鐘），會嘗試睜開眼睛、抬起頭（尋找媽媽聲音）、同時出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳的動作，此時就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

當寶寶被媽媽抱在懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音時，會較滿足而且有安全感，進而對媽媽產生信賴感。而媽媽的母愛也會因此受到寶寶皮膚接觸及身體蠕動的激發，對寶寶產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。

### 3. 促進母親子宮收縮

寶寶早期的吸吮乳房可以促進子宮收縮，即使沒有吸吮動作時，在頭一兩個小時的肌膚接觸過程中，寶寶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。

### 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。媽媽也比較有信心哺乳。在親子同室（母嬰同室）時媽媽知道如何安撫寶寶。並且比較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

只要寶寶的狀況允許（沒有早產，沒有因為使用麻藥而昏睡等情形）時，醫護人員將其皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡，外面覆蓋著被單，持續且不干擾的讓母嬰雙方熟悉彼此。如果寶寶有想吃奶的表現時，醫護人員會協助媽媽哺乳。

如果在產檯上的時間很短，不方便進行肌膚接觸，也應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，這個時候會更需要護士的幫忙。

## 母嬰早期肌膚接觸

### 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寶放在媽媽的胸前，沒有衣服或是包布的阻隔，直接與媽媽的肌膚接觸。

### 剛出生後寶寶的重要時刻

初生後的第 1~2 小時是新生寶寶頭幾天最清醒的時刻，也是寶寶和媽媽及其他家人產生銘記的最佳時機。一開始寶寶躺在媽媽的懷裡休息片刻之後（可能超過 30 分鐘），會嘗試睜開眼睛、抬起頭（尋找媽媽的聲音）、同時出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳的動作，此時就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

當寶寶被媽媽抱在懷裡，感受媽媽的體溫、衛道心跳及聲音時，會較滿足而且有安全感，進而對媽媽產生信賴感。而媽媽的母愛也會因此受到寶寶皮膚接觸及身體蠕動的激發，對寶寶產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。

#### 3. 促進母親子宮縮

寶寶早期的吸吮乳房可以促進子宮收縮，即使沒有吸吮動作時，在頭一兩個小時的肌膚接觸過程中，寶寶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。

#### 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。媽媽也比較有信心哺乳。在親子同室（母嬰同室）時媽媽知道如何安撫寶寶。並且比較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

只要寶寶的狀況允許（沒有早產，沒有因為使用麻藥而昏睡等情形）時，醫護人員將其皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡，外面覆蓋著被單，持續且不受干擾的讓母嬰雙方熟悉彼此。如果寶寶有想吃奶的表現時，醫護人員會協助媽媽哺乳。

如果在產臺上的時間很短，不方便進行肌膚接觸，也應儘快在產後恢復室開始第

一次的接觸及哺乳。即使是剖婦產接受麻醉的媽媽，只要媽媽清醒過來，就可以要求和寶寶有肌膚接觸的機會，這個時候會更需要護士的幫忙。

### 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。對於是比較愛睡覺的寶寶，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。