

# 媽咪,我們的第一次擁抱

## -肌膚接觸 skin to skin

生產後30分鐘內，  
嬰兒立即趴在媽媽胸前或上腹部，藉由皮膚緊密接觸，  
預防嬰兒體熱流失、增加親子互動、建立親密關係。

### • 如何做？

1. 嬰兒全身裸露趴在媽媽胸前
2. 嬰兒口鼻對著乳房
3. 不需強迫或協助嬰兒含住乳頭
4. 鼓勵媽媽與嬰兒眼神、肢體互動
5. 給予安靜環境與充足時間
6. 若媽媽採全身麻醉剖腹產，需等清醒後才可執行



### • 即刻做的好處？

媽媽

1. 促進子宮收縮，減少產後出血
2. 預防或改善產後憂鬱症

增加依附關係

嬰兒

1. 穩定體溫、呼吸、心跳、血壓及血糖
2. 增加安全感，穩定情緒較不易哭鬧
3. 有利吸吮，增加純母乳哺育的時間

### • 注意事項？

1. 肌膚之間不可有衣物阻隔
2. 觀察嬰兒膚色與反應
3. 注意保暖，給適當被蓋、溫毯等
4. 確認周遭環境安全

