

何謂產後肌膚接觸？

出生後的第1至2小時是寶寶最清醒的時刻，也是和媽媽及其他家人產生銘記的最佳時機。媽媽分娩後，將未穿衣物或包裹包布的寶寶躺在媽媽的胸懷裡做肌膚接觸(20~30分鐘)。若寶寶出現想吃奶的表現如吸吮、伸舌頭、尋乳動作，可協助寶寶嘗試吸吮媽媽的乳房。



產後肌膚接觸的好處

1. 讓寶寶更穩定

出生後和媽媽肌膚接觸，寶寶的體溫不易散失且較穩定、呼吸較平

穩、不易哭鬧及出現低血糖。

2. 及早建立親子關係

寶寶被媽媽抱在懷裡時，寶寶會感受到媽媽的體溫、味道、心跳及聲音，會顯得比較滿足且有安全感及信賴感。媽媽的母愛也會因此受到寶寶皮膚接觸及身體蠕動，激發對寶寶產生強烈的哺乳意願及泌乳反應，而穩定媽媽情緒及增進親子關係。

3. 促進子宮收縮，減少產後大出血

寶寶早期吸吮媽媽的乳房，或是在第1至2小時的肌膚接觸過程中，寶寶以手觸摸媽媽的乳房，會促進母體荷爾蒙的分泌，增強媽媽子宮收縮，減少產後大出血的機會。

4. 促進母乳哺育意願

肌膚接觸的寶寶，吸吮媽媽乳房的狀況會比較好，媽媽也比較有信心哺乳。並且有執行親子同室的媽媽也比較知道寶寶會有哪些想吃奶的表

現，知道寶寶何時該哺餵母乳。

5. 預防寶寶感染及減少過敏

肌膚接觸過的寶寶，因為接觸過媽媽身上正常的菌種，所以會促進寶寶體內正常菌種的產生，故對預防感染及減少過敏是有幫助。



媽媽的感覺

將寶寶抱在懷裡肌膚接觸時，感受到寶寶真實存在，使得母嬰親密關係更緊密，並增強產後哺乳意願。

寶寶的感覺

當寶寶被媽媽抱在懷裡肌膚接觸時，感受到媽媽的愛與溫暖，會顯得滿足且有安全感及信賴感。

肌膚接觸的其他成員

除了媽媽之外，爸爸也可以和寶寶肌膚接觸，享受肌膚接觸過程中的撫觸及溫暖感覺，藉由肌膚接觸動作，幫助建立親子關係及安撫寶寶。對於比較愛睡覺的寶寶，肌膚接觸也會讓他比較有興趣喝母乳。



產後即刻母嬰 肌膚接觸的好處



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：100/08/31

修正日期：104/01/20

檢閱日期：105/07/31

編號：T-Obs-009