

寶建醫療社團法人寶建醫院

產後媽媽與寶寶即早肌膚接觸的重要性

➤ 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。

➤ 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繼續存在。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。



哺乳衛教室 關心您