

產後即刻母嬰皮膚接觸

母嬰皮膚接觸是哺餵母乳成功的第一步，更可在第一時間與寶寶建立良好的親子關係。

一、出生後第一個小時皮膚接觸對寶寶及媽媽的好處

1. 寶寶較少哭泣，寶寶在媽媽身邊安靜與放鬆。
2. 提早刺激乳汁分泌及寶寶腸胃道蠕動，增加膽紅素排出。
3. 有利於穩定寶寶的血糖。
4. 促進媽媽子宮收縮，減少產後大出血。
5. 減少寶寶對乳頭的排斥，增進正確有效的吸吮，降低哺乳障礙。
6. 幫助寶寶體溫與媽媽體溫達到平衡，增進母嬰依附關係之建立。
7. 有皮膚接觸的寶寶展現較佳的自我統整與自我安撫能力。
8. 皮膚接觸能讓媽媽與寶寶身上有相同菌叢，預防寶寶產生過敏疾病。

二、適用範圍：

出生或分娩後 30 分鐘內的新生兒與媽媽

三、如何進行：

1. 當您入院待產，護理人員會向您再次說明產後即刻皮膚接觸目的、好處及相關注意衛教。
2. 皮膚接觸係指寶寶前胸、腹部與媽媽胸前做皮膚對皮膚的接觸。
3. 當寶寶娩出後，醫護人員初步評估寶寶狀況穩定，護理人員會在旁協助媽媽與寶寶於產檯上進行皮膚接觸。
4. 研究報告指出，寶寶自己尋乳及吸吮，通常在出生後40-60分鐘開始，所以陰道產的媽媽可依據自己的體力狀況，可持續於恢復室執行皮膚接觸(爸爸要在旁協助喔!)，剖腹產的爸爸媽媽可於產後病房持續進行皮膚接觸。
5. 皮膚接觸期間，主要是享受與寶寶的互動，不一定要有餵奶的行為。

四、Q&A

Q：皮膚接觸時，寶寶沒穿衣服會不會太冷？

A：寶寶與媽媽做皮膚接觸時，會產生熱能，反而不容易體溫喪失；再加上會使用保暖設備，所以不會有太冷的問題。

Q：我沒有乳汁分泌可以皮膚接觸嗎？

A：可以的。皮膚接觸可以提早刺激乳汁分泌、讓寶寶提早熟悉乳頭外，藉由皮膚接觸，更可以增進親子關係。

Q：我在生產過程中有打無痛分娩，還可以跟寶寶皮膚接觸及哺乳嗎？

A：根據專科醫師指出，母乳成份並不會受影響，所以依然可以常態性的哺乳。如果是局部性麻醉，媽媽在產台上意識很清楚，可以在產後立刻餵奶。

Q：爸爸可以與寶寶做皮膚接觸嗎？

A：產後爸爸或媽媽可於任何時間進行親子皮膚接觸，享受親子美好時刻。



參考資料：

曾英分、陳信孚、萬美麗（2022）．待產及分娩的護理．於高美玲總校閱，實用產科護理（九版，447-449 頁）．台北：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6767

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院