

產後即刻皮膚接觸的好處 衛生教育指導

產後母嬰採行即刻性皮膚接觸的好處：

1. 讓寶寶更穩定

研究發現，出生後和媽媽有皮膚接觸的寶寶比沒有皮膚接觸的寶寶，其體溫、心跳及呼吸比較穩定，哭鬧時間及頻率比較少，也比較不會出現低血糖。

2. 促進親子關係

當寶寶在媽媽的懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音，會比較滿足及有安全感，進而對媽媽產生信賴感。而媽媽的母愛也會受到寶寶皮膚接觸及身體活動而激發，對寶寶產生強烈的哺乳意願及泌乳反應。

3. 促進母親子宮收縮

寶寶早期吸吮乳房可促使子宮收縮，即使寶寶沒有吸吮的動作，媽媽仍然會因與寶寶皮膚接觸的過程，可以促進母體荷爾蒙的分泌，而幫助子宮收縮，減少產後出血的機會。

4. 促進母乳哺餵

研究發現有皮膚接觸的寶寶，吸吮乳房的狀況會比較好。媽媽會比較有信心哺乳，媽媽提前與寶寶接觸(親子同室)，會比較知道如何安慰寶寶，及清楚知道寶寶想吃奶的表現，知道何時該哺乳。