

肌膚接觸的重要性

目前有許多的研究指出，在寶寶出生之後，媽媽應該與寶寶在一起並立刻做肌膚接觸（寶寶全裸、沒有以毯子包裹），之後也一樣。這樣寶寶會比較快樂，而且寶寶的體溫、心跳與呼吸速率也會較穩定、較正常，寶寶的血糖會升高。不僅如此，出生之後立即的肌膚接觸，讓寶寶和媽媽會有相同的菌種，如此再加上哺餵母乳，被認為對預防寶寶產生過敏疾病是很重要的。當寶寶放在保溫箱時，他的皮膚與腸道上的菌種通常會與媽媽身上的不同。

肌膚接觸不僅對足月、健康的寶寶有好處，對早產兒更重要。肌膚接觸與袋鼠式護理可以提供早產寶寶更多的照護，甚至在寶寶需要氧氣罩情況下，肌膚接觸能降低他們對氧氣的需要，並且能讓這些早產兒在其他方面更穩定。

以哺餵母乳的觀點而言，出生之後立即與媽媽肌膚接觸並持續至少一個小時，寶寶更容易不用協助就含上乳房，並且更有可能含得好，尤其是媽媽在生產過程中沒有使用藥物更是如此。如同單張#1 *母乳哺育 - 正確的開始*中說明的，寶寶如果能夠正確含乳，會比不正確含乳的寶寶更容易吸到奶水。當寶寶含乳姿勢正確時，媽媽比較不會感到乳頭疼痛。如果媽媽奶水充足時，寶寶含得不好也會吃到許多奶水，只是餵哺的時間可能會很頻繁或很久或者兩者都是，而媽媽也比較容易乳腺阻塞或是得乳腺炎。然而，在小孩剛出生的前幾天，媽媽沒有很多奶水（**但是，奶水是足夠的！**），好的含乳可以讓寶寶吸出乳房內已有的奶水（是的，奶水已經在乳房裡，即使有人用大型擠奶器幫你擠奶，告訴你擠不出奶水）。如果寶寶含得不好，媽媽會感到乳頭疼痛，如果寶寶沒辦法得夠足夠的奶水，就會延長吸奶的時間，使得乳頭疼痛的問題更加嚴重。

總而言之，出生之後立即的肌膚接觸，並且持續一小時以上，可以為寶寶帶來以下幾點的好處：

- 更容易含上乳房
- 含得更好
- 有較正常且穩定的體溫
- 有較正常與穩定的心跳與血壓
- **血糖濃度較高**
- 較不易哭鬧
- 純母乳哺育的時間會較長

沒有理由不讓大部份的寶寶在出生後立即與媽媽肌膚接觸至少一個小時。醫院的作業程序，如量體重等，不應該在這時候進行。

寶寶應該在擦乾後放到媽媽身上。我們不應該強迫寶寶做什麼，也不應該在這個時候試著幫寶寶含住乳頭。當然，媽媽可以做些嘗試來幫助寶寶，而且我們不應該制止。要讓媽媽和寶寶處在一個安靜平和的環境中，享受彼此的陪伴。（但我們要避免讓媽媽和寶寶獨處，尤其是那些使用藥物的媽媽，不僅媽媽的伴侶，護士、

助產士、生產助理或醫生待在媽媽的旁邊是重要的一偶而，有些寶寶可能需要特別護理，有專業能力的人待命是爲了以防萬一）。點眼藥水與注射維他命 K 可以等幾個小時再做。此外，剖腹產後也可立即做肌膚接觸，甚至當媽媽在縫合傷口時就可以開始，除非真的有醫療上的理由才無法如此。

研究顯示，如果早產兒在出生後能夠立即與媽媽有肌膚接觸，他們的代謝會比較穩定（包括血糖的濃度），呼吸情形也會較好，甚至對體重只有 1200 克的早產兒都有幫助。當寶寶需要靜脈注射、氧氣或用鼻胃管等情況下，都不應該排除母子肌膚接觸的機會。肌膚接觸跟各項讓寶寶健康的處理能夠同時進行，當然，如果寶寶非常虛弱時，就不需要勉強。但是只要早產兒沒有呼吸窘迫的症狀，就可以立即與媽媽做肌膚接觸。事實上，就如同足月出生的寶寶一樣，肌膚接觸也能讓早產兒呼吸緩和到正常的範圍內。

即使寶寶在出生後一兩個小時內沒有含上乳房，這段時間的肌膚接觸因爲上述各種理由仍然對媽媽與孩子都非常重要，而且有好處。

如果寶寶沒有立刻含住乳房，千萬不要慌張。幾乎沒什麼理由需要急忙，尤其是足月、健康的寶寶。有一種說法認爲新生兒必需每三個小時餵一次奶，這是很奇怪說法，同時也是很危險的說法。當寶寶表現出想吃樣子時再餵寶寶，並且讓寶寶在媽媽身邊，如此只要寶寶準備好想吃，媽媽就會很清楚的知道。要求每三個小時或定時餵一次奶的做法根本沒有任何根據，但是很多寶寶就是依照這種說法，被強迫吸奶只因爲三個小時到了。如果寶寶對吸奶還沒興趣，他們可能會非常激烈地抗拒，因此大人會更強迫寶寶吃奶，最後很多寶寶會拒絕乳房，只因爲我們想要確定寶寶有喝奶。然後情況會愈來愈糟，如果寶寶不斷地抗拒大人的強迫餵奶且愈來愈生氣，最後很明顯的，下一步就是給配方奶了。（請看單張#26 當寶寶拒絕含上乳房）。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #1a 肌膚接觸的重要性 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
佳仁 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，
此單張不須經由同意即可複印使用 *d*