

Importance of Skin-to-Skin Contact for Breastfeeding

肌肤接触对母乳喂养的重要性

在很多电视剧和电影中，新生儿都是在用毯子包好之后才递给妈妈的。而在现实生活中，研究告诉我们，在这个关键时期，肌肤接触是对宝宝有帮助的最好方式之一，对您和宝宝都有很多好处。

肌肤接触对新生儿起了很好的保温作用。出生后最初的四至六小时内，宝宝将经历重大的过渡，而温度低会让宝宝产生紧张的感觉。与医院使用的传统婴儿保温器相比，肌肤接触在保温方面更为有效。

出生之后立即进行肌肤接触：

- 可使宝宝轻松渡过渡期，从产后的紧张感中恢复过来。
- 对宝宝来说，保温效果比上悬式加热器更佳。
- 可使宝宝更少哭闹。与留在妈妈身边有肌肤接触的情况相比，如果将宝宝从妈妈身边带走，其哭闹次数最多可多出 **90** 次。对于新生儿来说，哭闹会令他们感到紧张，而且浪费精力。如果妈妈不在，与爸爸或支持人员之间的肌肤接触也是有益的。
- 可释放妈妈体内帮助镇静的荷尔蒙。这种荷尔蒙有助于妈妈与宝宝建立亲情关系，与宝宝更亲近。与没有肌肤接触的宝宝相比，有肌肤接触的宝宝母乳喂养可持续更长时间。
- 可帮助宝宝正确含乳。
- 可强化宝宝的免疫系统。宝宝的身体，特别是他们的肠道，需要从妈妈的肌肤中获得有益菌。来自妈妈的有益菌可保护宝宝，不受有害菌的侵害。

产后最初的几小时

请观看有关肌肤接触的[视频](#)（由妇女医院的视频录制组提供）

资源和链接：

Healthlink BC Breastfeeding: <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC Boding with your Newborn <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6308.html>