

Importance of Skin-to-Skin Contact for Breastfeeding

肌膚接觸對母乳餵哺的重要性

在無數的電視節目和電影情節中，初生嬰兒均是裹在毯子中，才被送到母親懷裡。在現實生活中，研究報告顯示，在這關鍵時刻赤身的肌膚接觸對嬰兒來說是最好的。肌膚接觸對您和寶寶的好處多不勝數。

當您與初生寶寶有肌膚接觸時，您的體溫給她帶來溫暖。在出生後的 4-6 小時，寶寶面對很大變化，寒冷的感覺或許會令她感到驚恐。肌膚接觸較醫院傳統使用的暖毯更有效保護嬰兒。

出生後立即與寶寶有肌膚接觸：

- 可助寶寶更易適應出生後的變化，平復情緒。
- 較獨立裝置暖爐更能溫暖寶寶。
- 減少哭啼。離開母親懷抱的嬰兒，較與母親有肌膚接觸的哭啼多 90 倍。哭啼對於嬰兒來說是痛苦費勁的事。如果母親不能抱寶寶，讓伴侶或支援您的人，和寶寶有肌膚接觸，對寶寶亦有幫助。
- 母親會釋出舒緩情緒的激素。這些激素亦可幫助母親與寶寶建立感情，感覺到和寶寶的親蜜。與母親有肌膚接觸的嬰兒，亦較那些沒有的能哺乳更長時間。
- 幫助寶寶能更貼合乳頭吸吮。
- 強化寶寶的免疫系統。嬰兒的身體，尤其是腸道，需要從母親的皮膚獲得有益的細菌。這些由母親而來的健康細菌，可以保護寶寶不致受有害的細菌侵襲。

出生後的數小時

收看有關肌膚接觸的[錄像](#)

資源與網站結連：

Healthlink BC（卑詩健康結連）母乳餵哺：<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC（卑詩健康結連）與初生嬰兒建立感情
<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6308.html>