# 產後肌膚接觸

國健署母乳哺育種子講師
基隆長庚醫院婦產科
主講者：黃玉青專科護理師
日　期：2021/07/24

# 大綱

一、肌膚接觸

二、肌膚接觸的重要性

三、新生兒九階段行為

四、肌膚接觸的注意事項

媽媽跟寶寶的第一次親密接觸

# 肌膚接觸

Skin to Skin

# 肌膚接觸是什麼？

# 肌膚接觸

- 出生後在沒有衣服的阻隔下，讓寶寶躺在媽媽的胸部肌膚接觸，時間至少小時或到第一次哺餵 。

- 想吃奶表現如吸吮、伸舌頭、尋乳動作協助寶寶嘗試吸吮媽媽乳房

https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/

Moore et al., 2012
*The Cochrane database of systematic reviews*, *5*(5), CD003519.

# 國際愛嬰醫院
# (Baby-Friendly hospital)

促進及時及無干擾的肌膚接觸，
協助母親產後盡快開始母乳哺育

# 110年母嬰親善醫院認證標準-新增加分項目

讓嬰兒於出生後即刻與母親有肌膚接觸至少1小時，且依產婦需求沒有限制產後與嬰兒進行肌膚接觸之上限時間(加分2分)

| | |
|---|---|
| 陰道產 | 產後半小時之內(不限地點)就能抱自己的嬰兒，有母嬰身體皮膚對皮膚的接觸至少1小時之紀錄 |
| 剖腹產 | 手術中或手術完成清醒後半小時之內(不限地點)就能抱自己的嬰兒，有母嬰身體皮膚對皮膚接觸至少1小時之紀錄 |

在接觸時，工作人員教導如何觀察嬰兒想吃奶的表現， 並且在想吃奶時協助。

# 什麼時候進行肌膚接觸?

產後立即實行

任何寶寶需要哺餵與安撫時

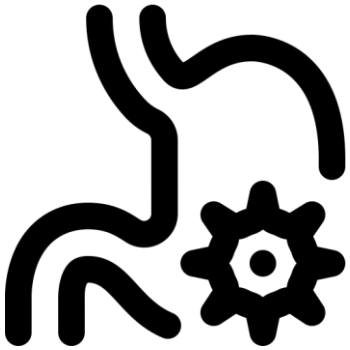
袋鼠護理

# 為什麼要做肌膚接觸?

## 肌膚接觸的重要性

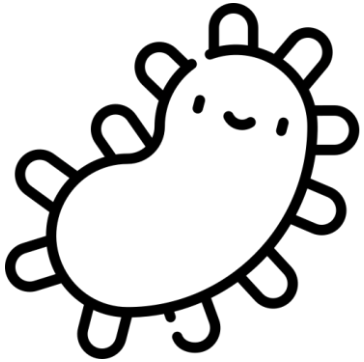
# 讓寶寶更穩定

穩定的體溫、
心跳、呼吸



早些開始進食
提高嬰兒吸吮能力

情緒較穩定
不易哭鬧

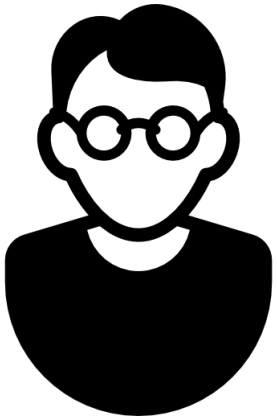


初次接觸母親身
上的菌種， 建立
最初的免疫



Unicef UK. https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

# 爸爸抱抱也有用?!



心跳與體溫更穩定
哭鬧時間減少
早些開始進食
母乳哺餵時間更長

降低育兒焦慮與憂鬱
提高育兒角色分擔



Huang, Xiaoli BS; Chen, Liling BS; Zhang, Li BS Effects of Paternal Skin-to-Skin Contact in Newborns and Fathers After Cesarean Delivery, The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing: January/March 2019 - Volume 33 - Issue 1 - p 68-73 doi: 10.1097/JPN.0000000000000384

# 促進親子關係

寶寶被媽媽抱著，較滿足而且有安全感

進而對媽媽產生信賴感

母愛也會因此受到寶寶皮膚接觸及身體蠕動的激發

對寶寶產生強烈的哺乳意願與泌乳反應

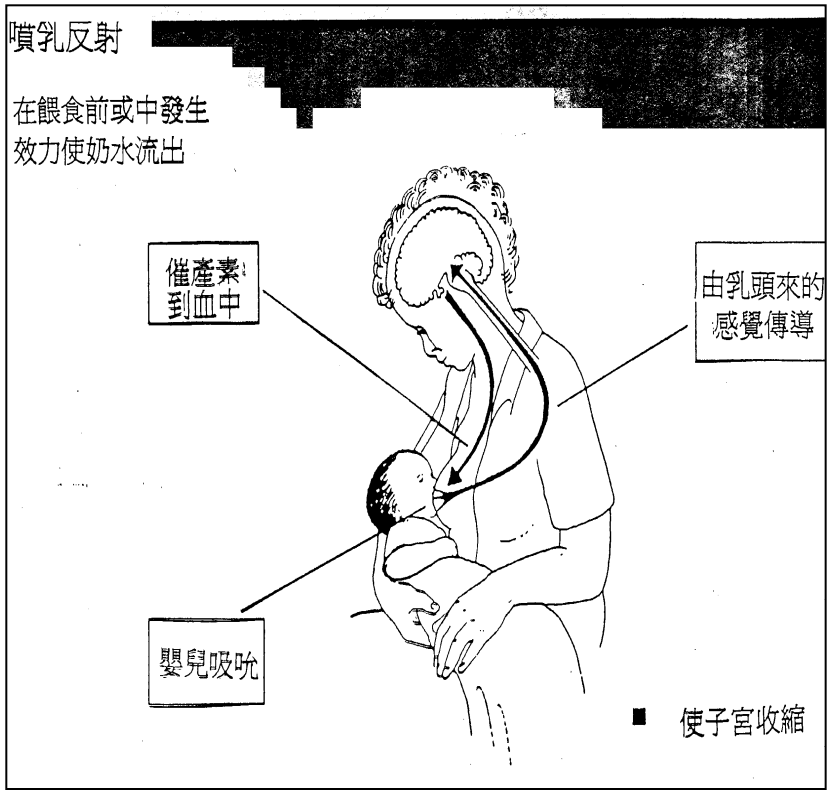
# 促進母親子宮收縮

早期吸吮乳房 & 肌膚接觸

可促進母體賀爾蒙分泌

增加子宮收縮

減少產後出血






衛生福利部國民健康署婦幼健康組"母嬰早期肌膚接觸" 2016/05/12

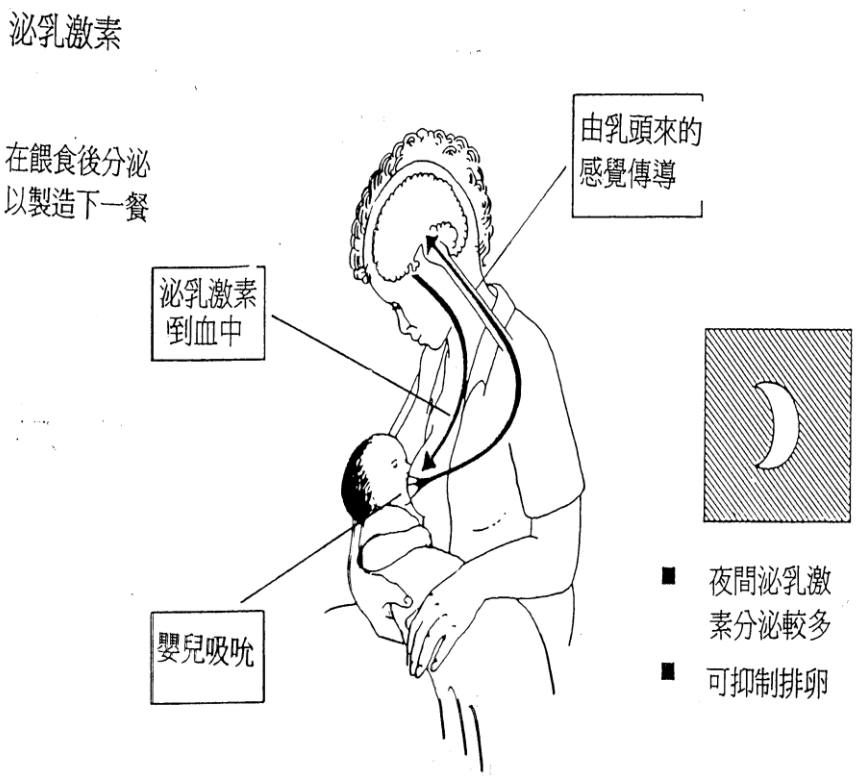
# 促進母乳哺育

寶寶吸吮較好

奶水量更充沛

提供最前線的抗體

提高媽媽信心






衛生福利部國民健康署婦幼健康組"母嬰早期肌膚接觸" 2016/05/12

# 袋鼠護理

圖片來源.愛的抱抱—認識袋鼠式護理, 奇美衛教網 *2019*

# 肌膚接觸時發生了甚麼事?

第一次親密接觸
啟動了最原始的本能

母親與寶寶的互動
寶寶的本能反應

第一次哺餵經驗影響未來經驗

# 烙印 (IMPRINTING)

## 特殊的學習行為

- 對特定刺激的學習過程
- 發生次數很少，甚至僅需要發 生一次，就會對個體產生終生行為影響

## 階段性因素

- 僅在某一特定發育時期能夠接受這種刺激訊號並產生記憶
- 超過這個時期，即使重複地接受到這類訊息，也不會產生與烙印同樣的記憶效果

# 烙印 (IMPRINTING)

## 銘印 (IMPRINTING)- 人類 Bonding

- 父母親與子女的關係
- 烙印使幼小動物對母親產生記憶，追隨並模仿母親的行為

## 依附-調節 (attachment-regulation)

- 對周遭一切改變所展現的穩定性
- 嬰兒心理健康的重要基礎
- 穩固依附關係，使個體能自我調節，面對環境的刺激或壓力 所產生的正負向情緒

# 肌膚接觸的益處

## 新生兒

- 更容易含上乳房，含得更好
- 穩定的體溫、心跳、呼吸
- 血糖濃度比較高
- 情緒較穩定，不易哭鬧
- 初次接觸母親身上的菌種，建立最初的免疫

## 母親

- 刺激釋放催產素
- 有助於產後胎盤娩出
- 減少產後出血
- 刺激乳汁排出
- 刺激母親感覺放鬆、平靜之「愛」的賀爾蒙
- 促進母親哺乳意願

**增加親子依附關係建立，滿足安全及信任感需求**

# 未能執行肌膚接觸影響

☹新生兒錯過學習
“烙印及乳房吸吮之機會
( Imprinting and Suckling)

☹減少母嬰肌膚接觸益處

# 小結-肌膚接觸的好處

## 母親

– 降低母親壓力及焦慮，提高產婦滿意度，配偶關係較好
– 加強母性行為，有助親子依附關係建立，提高母乳喂養率及時間

## • 新生兒

– 提高新生兒正確吸吮能力
– 使產後新生兒立即恢復體溫並維持
– 使產後新生兒嬰兒血糖值較高
– 使新生兒得到母體正常菌落(colonization)
– 刺激新生兒腸道絨毛生長，促進益生菌發展
– 出生後一小時清醒時間得到初乳作為最初免疫
– 促進嬰兒的神經發展
– 減少新生兒手術疼痛、減少新生兒壓力、減少哭泣時間

# 新生兒九階段行為

# 出生後一小時內 新生兒九階段行為

# 第一階段 啼哭

- 嬰兒的出生在外部空氣刺激下，嬰兒胸廓打開，空氣進入肺部隨著嬰兒呼吸，肺部空氣排出，發出哭聲
- moro reflex、grimacing(鬼臉)、coughing(咳嗽)、從母親的軀幹抬起 整個身體，突然睜開眼睛和身體緊張
- 用手進行防禦動作，以保護其呼吸道

https://www.101dot.com/photography/uiJPhR6D9.html

源自生存的動力



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第二階段 放鬆

- 靜止不動，不做任何動作
- 不可能引發探索反射(rooting reflex)
- 感覺系統處於抑制狀態
- 靜靜地躺在母親的胸前時 可以聽到母親的心跳聲

B Stage 2: Relaxation



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第三階段 清醒

從放鬆階段轉至活動階段經過之轉接期

- 口腔小部分的動作
- 逐漸睜開眼睛，反覆眨眼，之後眼睛會趨於穩定與集中
- 頭、臉和肩膀的小動作，經過 手臂輕輕輕延伸至手指

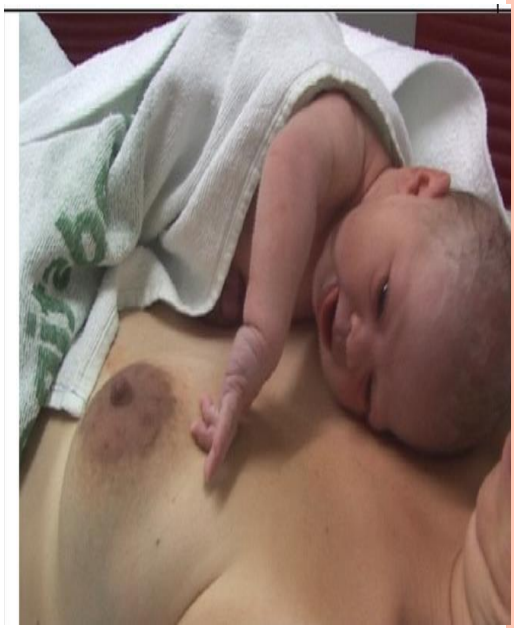
出生後3分鐘會發生

C Stage 3: Awakening



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第四階段 活動



- 頭抬起至母親胸部
- 在頭部，身體，手臂和手部的活動範圍大
- 四肢活動穩定
- 手指握緊拳頭、手指張開，準備展開進行手部按摩
- 新生兒的轉頭和爬行，刺激探索反射和爬行運動，以到達乳頭

出生後8分鐘會發生



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第四階段 活動

## 舌頭活動

重複執行
吸吮做準備



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第四階段 活動

視覺➢ 經視線找到乳頭後，母親聲音會吸引嬰兒的意力
➢ 出生半小時後，會與母親進行眼神接觸

聽覺➢ 學會在子宮內生活中識別母親的聲音
➢ 學會從周圍的語言中識別

(UNICEF,2007)

嗅覺➢ 蒙哥馬利腺分泌物與味道，吸引新生兒找乳頭，
用手觸摸 乳房，探索母親的胸部，並將乳房的味道傳到口腔



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第五階段 休息

- 休息與其他階段交錯出現
- 嬰兒安靜躺在胸部
- 吮吸手指
- 凝視乳頭
- 眼睛可能睜開或閉合

Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第六階段 爬行

新生兒從乳房之間的位置移動到非常靠近乳頭的位置

爬行
伴隨前進
與尋乳

滑動
伴隨尋乳
與探索

跳耀

(UNICEF,2007)



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第七階段 熟悉

- 舔乳頭和乳暈
- 舌頭活動活躍，舔乳頭的上方和下方
- 按摩乳房，熟悉乳房，催產素濃度增加
- 吸手、移動手
- 注視母親
- 向母親發出聲音，引起母親的注意
- 注視父親，引起回應



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第七階段 熟悉

- 熟悉階段和吸吮階段之間通常會有一個休息階段
- 練習舌頭動作、舌頭與尋乳反射的協調性，將舌頭彎曲移動到口腔底部的能力
- 新生兒的下巴與母親的乳房接觸，嬰兒會努力抓住乳頭
- 嬰兒通常會含乳，吸吮一次或兩次，然後離開

出生後45分鐘 / 持續20分鐘或更長時間



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第八階段 吸吮母乳

## 新生兒正確含奶，成功母乳哺餵關鍵因素

**嬰兒自我依附**

- 嘴巴張大，放置在乳暈和乳頭
- 忙碌的手經常會停止移動
- 視線專注在乳房、母親和房間

**出生後1小時左右**

持續調整位置
含乳位置滿意

Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

# 第九階段 入睡

- 哺乳(吸吮)即將結束，新生兒想睡並入睡
- 入睡約1.5至2小時

新生兒吸吮
催產素釋放

→ 觸發胃腸道(GI)激素的釋放

- 胰島素、膽囊收縮素(CCK)和胃泌素刺激腸絨毛生長
- 每次哺餵時增加表面積和熱量吸收
- 母親和新生嬰兒中較高的CCK 導致放鬆和令人滿意的餐後睡眠

→ 啟動母親與嬰兒之間的聯繫



Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. Acta Paediatr. 2019 Jul;108(7):1192-1204.

**早期肌膚接觸，新生兒歷經九個階段過程，對早期新生兒協調視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺等身體活動的五種感覺，影響甚鉅。**



Widstro¨m AM, Lilja G, Aaltomaa-Michalias P, Dahllo¨f A, Lintula M, Nissen E.. Acta Paediatr. 2011 Jan;100(1):79-85.

# 小結 新生兒出生九階段行為

| 階段 | 行為表現 |
| --- | --- |
| 出生哭泣 | 剛出生後劇烈的哭泣，轉換至呼吸 |
| 放鬆階段 | 嬰兒休息，口腔、頭、手臂、腿或身體沒有活動 |
| 清醒階段 | 嬰兒開始出現活動，頭部有點小推力 |
| 活動階段 | 嬰兒移動四肢和頭部，動作較穩定 |
| 休息階段 | 嬰兒休息時仍有活動，如嘴巴活動，會吮吸 |
| 爬行階段 | 伴隨前進與尋乳活動 四肢“推”而不移動身體 (出生35分） |
| 熟悉階段 | 嬰兒已到達乳暈/乳頭，嘴巴位置舔乳暈/乳頭 (出生45分） |
| 哺乳階段 | 嬰兒嘴已含住乳房，開始哺乳 (出生1小時） |
| 入睡階段 | 嬰兒閉上眼睛入睡約1.5至2小時 |

# 協助肌膚接觸的

# 執行與注意事項

# 執行肌膚接觸原則

| | |
|---|---|
| 自然 | 哺乳類的本能<br>新生兒負責尋求哺乳賴以求生 |
| 安全 | 穩定嬰兒的呼吸，心跳，體溫，血糖與情緒<br>穩定母親的生理與心理<br>提供安全的肌膚接觸環境 |
| 耐心 | 嬰兒躺在母親胸前<br>當嬰兒準備好想吃時嘗試開始吸吮<br>不要匆忙催促或干擾 |

圖片來源:https://www.9monate.de/schwangerschaft-geburt/entbindung-kaiserschnitt/kaeseschmiere-id125908.html

# 如何進行肌膚接觸

- 擦乾身體，新生兒放置在乳房間類似袋鼠式姿勢
- 手臂和腿部姿勢，類似青蛙的彎

- 母親採平躺或半傾斜
  - -重力使新生兒緊貼母親
  - -手臂至軀幹維持自然範圍
- 母親採側躺:
  將新生兒放母親側面，對著母親胸部

- 半傾斜位置(15-64度)， 枕頭支撐頭部/手臂
- 平躺或側躺，枕頭支撐頭部/背部

# 如何進行肌膚接觸

- 母親使用開胸的衣服，將新生兒胸部轉向側面衣服的布貼在耳朵下方

- 窗簾/屏風
- 毯子蓋住母親與新生兒
- 使用開胸的衣服、寬鬆背心、無肩上衣

# 肌膚接觸注意事項

- 先確定親子健康狀況皆良好 ，持續監測
- 媽媽是清醒的有能力觀察到孩子
- 媽媽產後神智仍未清醒時，可由爸爸進行
- 寶寶不要穿太多
- 舒適的姿勢與足夠的支撐
- 盡量身邊有照顧的家人，提醒勿玩3C產品

# 剖腹生產肌膚接觸

- 團隊討論溝通
- 幫忙妥善放置好監視探頭或重放在別的位置
- 與陰道生產相同的去準備母親和孩子的姿勢與需要
- 確認不干擾汙染手術的範疇
- 若母親有被約束將約束去除，並教導母親如何活動不干擾汙染手術部位

# 總結

- 結掌握生命開始的肌膚接觸瞬間，熟悉新生兒本能行為
- 肌膚接觸創造母嬰健康的益處
- 影響肌膚接觸的概念要點
- 辨別新生兒階段行為
- 早期危險徵象監測
- 從產前肌膚接觸教育到生產實務執行落實
- 持續至產後期間，提升母乳哺育目標持續邁進

產後抱一下
哺乳不害怕
永遠放不下

您的一下子 影響母嬰一輩子

# 敬請指教