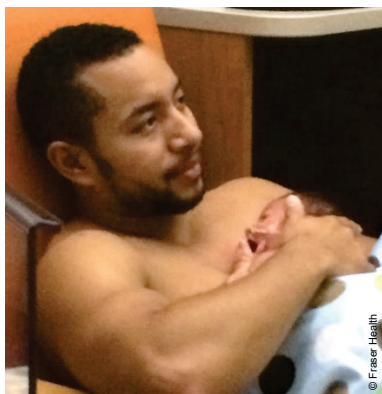


對父母有好處

- ✓ 有助您了解寶寶
- ✓ 讓您和寶寶可凝視對方的眼睛
- ✓ 有助您和寶寶培養出親密的關係
- ✓ 增加您對照顧寶寶的信心
- ✓ 降低您的血壓
- ✓ 減慢您的心跳
- ✓ 增加‘愛的荷爾蒙’
- ✓ 減低出現產後抑鬱的可能性



對親生父母來說：

- ✓ 有助您產生更多乳汁
- ✓ 有助您產後恢復
- ✓ 增加您的泌乳荷爾蒙

如何安全地進行肌膚相貼

- 身體稍為挺直而不是躺平。
- 將寶寶的頭轉向一側，確保頭部是略為向上傾斜及離開胸部。
- 讓寶寶的脖子保持伸直，而不是向前或向後彎得太遠。
- 確保您能夠看見寶寶的鼻子和嘴巴。
- 將寶寶雙腿蜷曲起來，並將他雙手放到面孔附近。
- 用薄毯子蓋住寶寶的背部。
- 盡量讓寶寶待在您的胸部上，期間您是醒著的。
- 您如感到睏倦，就要找人照看一下寶寶，或者將寶寶放到他自己的睡眠平面上。

您知道嗎？

使用手機可令您分心，以致察覺不到寶寶是否呼吸有困難。



想知多點有關肌膚相貼嗎？

菲沙衛生局
fraserhealth.ca
搜尋“safe skin-to-skin”
(安全的肌膚相貼)



或掃描此二維碼

菲沙衛生局
patienteduc.fraserhealth.ca
搜尋“safe skin-to-skin”



卑詩健康結連
healthlinkbc.ca
搜尋“Baby's Best Chance”
(寶寶的最佳機會)



或掃描此二維碼

卑詩圍產期服務處
(Perinatal Service BC)
perinataleservicesbc.ca
搜尋“Kangaroo Care”
(袋鼠式護理)



或掃描此二維碼

聯合國兒童基金會
英國委員會 (Unicef UK)
unicef.org.uk/babyfriendly
搜尋“skin to skin”
(肌膚相貼)



或掃描此二維碼

我們感謝那些慷慨地容許使用他們與其寶寶的照片的家長

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。

Catalogue #268498 (June 2023) Chinese Traditional
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Traditional

安全的 肌膚相貼摟抱 Safe Skin-to-Skin Cuddling



對寶寶有好處

對您有好處

Good for Baby
Good for You

 **fraserhealth**

為何安全的肌膚相貼摟抱對寶寶有好處

創造一個自然的地方

所有嬰兒都可從與父母肌膚相貼的時間中得益。

被肌膚相貼地抱住時，寶寶：

- 聽到您的心跳和您的聲音
- 聞到您的皮膚和母乳
- 感覺到您呼吸和活動
- 觸摸到您的皮膚
- 不太可能會哭

總的來說，這有助寶寶適應子宮外面的世界。

安全的肌膚相貼 — 裸胸對裸胸 —



您如有任何關於安全的肌膚相貼的問題，可詢問寶寶的護士。

有助大腦發育

在生下來的時候，**氣味**和**觸摸**是重要的。出生後最初2小時，大腦開始進行許多聯繫，這些聯繫對學習和行為可以有終生影響。您的觸摸和您的氣味有助建立這些聯繫。

您的聲音也有助寶寶學習語言。肌膚相貼是對寶寶說話、唱歌和朗讀的一個好時機。

研究顯示，在年幼時安全的肌膚相貼摟抱：

- 讓寶寶在情緒發展方面有個好開始
- 建立您和寶寶之間的信任
- 提高寶寶的自信心及在以後的人生中有更好的社會關係

您知道嗎？

嬰兒不是被父母肌膚相貼地抱住時，他的壓力荷爾蒙會上升。這會使到他的身體難以控制體溫和心跳率。此外，更多的荷爾蒙對嬰兒的大腦有害。



改善身體系統

要調節寶寶的身體系統，最佳方法是肌膚相貼地摟抱寶寶。

肌膚相貼可有助使到寶寶的：

- 心跳和呼吸率保持穩定
- 血糖維持在正常水平

肌膚相貼有助使到寶寶的體溫保持穩定。以母親為對象的研究顯示，與親生父母肌膚相貼可使寶寶的體溫升高攝氏2度或降低攝氏1度。

此外，肌膚相貼地接觸會使寶寶暴露於您的皮膚上的好細菌中，而這有助保護寶寶。

在餵哺母乳方面的幫助

世界衛生組織 (World Health Organization) 建議，所有嬰兒都應該與母親保持肌膚相貼，直至第一次吃奶之後。

最理相的是，產後最初2小時，您應該有持續的肌膚相貼地接觸。

我們也建議您，在接下來的24小時裏的大部分時間，安全地肌膚相貼抱住寶寶。之後，在最初幾個月的每一天，以及每當寶寶需要安撫時，都肌膚相貼地抱住寶寶。肌膚相貼地接觸得愈多就愈好。貼近您和聞到您的氣味，有助寶寶學習覓食和尋找乳房。在有氣味和很少幫助下，寶寶能夠含上乳頭和吮吸。

飢餓的跡象：

- 頭轉向胸部或在胸部周圍尋乳
- 嘴巴開合
- 吮吸手指或皮膚
- 將手放入口中

