

親子同室甘苦談

每個父母親在經歷懷胎十月後，對於嬰兒的到來，除喜悅與期待外，想必也會開始學習並規劃如何照顧嬰兒，給予其最好的照護。哺餵母乳則是許多媽媽的首選，是寶寶第一劑的預防針，可增強免疫力及減少過敏的發生等，所以為了成功哺餵母乳，在寶寶剛出生後 3 小時內就會將寶寶推至母親身邊執行親子同室，給予以家庭為中心的護理照護，護理師會協助母親（與家人）學習如何哺餵母乳、如何照顧寶寶與如何與寶寶一起休息，讓全家人擁有持續在一起的權利，滿足嬰兒生理和心理發展的需求，提供嬰兒安全感及促進親子關係的連結。

另外，嬰兒剛離開溫暖的子宮來到不一樣的環境，周圍的環境與母親子宮內截然不同，對嬰兒來說是非常有壓力且沒有安全感的，故提供嬰兒相似於子宮的環境，有母親（家人）的溫度、聲音及氣味，能讓嬰兒較能適應環境；因此，執行親子同室，是為了讓新生兒儘早回到他/她熟悉的環境，有媽媽的體溫、聲音及氣味，有助於穩定嬰兒的體溫、血糖及情緒，減少外界壓力對嬰兒所造成的影響，以及安全感不足所造成的依附和哭鬧。

既然親子同室是好意，為何並沒有完全被廣泛地接受呢？許多人覺得在住院期間這麼辛苦，以後教養的日子還長得很，有需要急於一時嗎？確實是如此，常見在住院期間因媽媽生產後身體的疲憊、疼痛，又加上剛開始家庭的成員不知道如何照顧新生兒的心理負擔等因素，會使媽媽及家人對親子同室有所疑慮，但嬰兒剛來到這個世界，需要被父母們呵護，這中間又要如何取得平衡呢？這也就是執行親子同室困

難的地方了！所以尋求支援、協助及陪伴就變得格外重要。可以怎麼做呢？產前教育想必是非常重要的！在懷孕時父母及家人先了解寶寶出生後可能會遇到的情形，包括寶寶出生時生理及心理反應，讓母親及家人減輕焦慮。加上嬰兒出生後有醫護人員與家人在旁協助、陪伴及鼓勵，如此在親子同室執行的時應比較能夠駕輕就熟。

當然也有許多父母親在產前準備了很多知識，但在生完產後，發現與自己所了解的完全不同，例如：原本想自然產卻又剖腹產；無法順利哺餵母乳；嬰兒一直哭，不知道怎麼了等。這些狀況可能會讓新手爸媽覺得自己都有好好做功課了，卻還是面臨到許多問題，因而感到挫折及沮喪，深怕自己沒有辦法好好地當父母，這時候可請醫護人員協助，如哺餵母乳的技巧、安撫嬰兒的方式等。而新手父母及家人仍要彼此傾聽、扶持並說出心中感受並且互相表達感謝之意，漸漸的就會找出與新生兒相處的模式。另外，也請新手父母互相鼓勵及讚美自己或對方做得好的部分，會讓彼此之間能夠互相支持及恢復信心，也會減少母親產後憂鬱症的發生。

每個小孩都是不同的，連雙胞胎也是，身為父母的我們一直都是在學習依據小孩的不同，給予不同的照護。成為小孩的父母，陪著小孩，面對每個小孩的不同，身為父母的大家，想必有苦有樂！但看到小孩能夠在愛的陪伴下成長茁壯，也是父母們苦盡甘來的時候了。所以大家不要害怕親子同室，儘早準備，一切會漸入佳境！而醫護人員也會在旁協助，陪伴家庭一起成長。