



袋鼠式護理 Kangaroo Care

給家長的資訊

INFORMATION FOR PARENTS

Traditional Chinese



袋鼠式護理是什麼？

What Is Kangaroo Care?

袋鼠式護理是指將只穿上尿片的寶寶貼身抱在懷中，用布裹著，讓寶寶緊靠在您的赤胸上。袋鼠式護理有三部份：

1

寶寶與父／母持續的肌膚接觸。

2

支持母乳餵哺和提供人奶

3

在無需分開寶寶和家長的情況下提供護理和支援，在適當時候離院回家，並作適當跟進。

以袋鼠式護理方法抱住寶寶，是您在新生兒深切治療部(NICU)期間為寶寶可以做的最好事情。寶寶出生後若能盡快跟您長時間親密地緊靠在一起，對您們雙方都有益處。以袋鼠式護理方法抱寶寶，能有助減少早產嬰的緊張情緒。



“袋鼠式護理對我們全家來說實在是太重要了。我們可以餵她，感覺真是很好！就這樣抱著她好幾個小時，令我感受到自己做媽媽的感覺。抱著她的時候，是我嘗到初為人母的時刻，覺得自己在幫助女兒。”

- NICU 家長 Michelle

袋鼠式護理的重要性

The importance of Kangaroo Care

袋鼠式護理在各方面都令您和寶寶感到溫馨、舒適，也感到彼此間的親密和聯繫。您與寶寶之間的肌膚接觸，正是體驗所有這些益處的關鍵。

當您以袋鼠式護理方法抱寶寶時，他們可以聽到您的心跳和聲音，感覺到您的呼吸，也聞到和感覺到您的皮膚。讓小寶寶與您肌膚相親，確令他們感到很舒服。

對寶寶

- 有助腦部成長和發展
- 平定心跳和呼吸速度
- 在接受會引起痛楚的程序時減輕痛楚和壓力
- 鼓勵提早吃母乳
- 保持體溫
- 以您的益菌保護寶寶
- 減低受感染的風險

對媽媽

- 減少母子／女分離
- 母乳更易流出和增加奶量
- 減少焦慮和抑鬱

對家庭成員

- 提升彼此間的感情和親密感
- 增加對照顧早產嬰的信心



袋鼠式護理的重要性

The importance of Kangaroo Care

袋鼠式護理如何幫助寶寶的腦部？

早產嬰兒的腦袋在出生後仍然繼續迅速地成長。在初生早期給他們有益的身體接觸，例如進行袋鼠式護理或手握擁抱，能有助寶寶的腦部發展，亦可以減輕因 NICU 的外界刺激（例如噪音、光線和痛楚）對寶寶造成的影響。在出生初期及之後持續進行袋鼠式護理，對寶寶的腦部發展影響深遠，不論是在 NICU 留院期間，或是回到家中，甚至對其日後人生都有影響。

為何睡眠是重要的？

早產嬰的腦部成長是在睡眠期間進行的，而在袋鼠式護理中的寶寶會睡得最好。我們需要靠睡眠來調節身體各種系統、儲存精力和正確地發展各樣感官（聽覺、觸覺、味覺、嗅覺和視覺）。重要的感官訊息都是在睡眠期間組織成為長久的腦電路、通路和聯繫。袋鼠式護理有助嬰兒獲得最佳的睡眠週期，平時按寶寶的自然睡眠和醒來週期來提供日常照料（換尿片），可令其睡眠週期不受干擾。請向您的護士學習更多有關資訊。

我的寶寶何時準備好接受袋鼠式護理？

跟寶寶的醫護團隊商量，看寶寶何時準備好接受袋鼠式護理。他們將給寶寶進行個別評估。



我要為袋鼠式護理作什麼準備？

How do I prepare for Kangaroo Care?

盡量多點時間與寶寶親密接觸。家長是寶寶的主要照顧者，父親或母親都可以參與袋鼠式護理。

初次抱寶寶時，您可能會有點緊張，這是正常的。您的醫護團隊將為您提供協助，讓您覺得安全和安心。您的護士將教您學習留意寶寶給您發出的訊號和提示，從而知道他們是否感到舒適和是否享受袋鼠式護理。

如果您不能時刻都留在 NICU 房間內，可以請另一位家人或其他幫手給寶寶提供袋鼠式護理。

準備提供袋鼠式護理 Preparing for Kangaroo Care

與您寶寶的醫護團隊一起計劃袋鼠式護理。

- 上好洗手間、預先吃飽或在身旁放好茶點，令自己舒適地開始。
- 寶寶都喜歡媽媽的自然體味。在進行袋鼠式護理前，避免使用濃烈的香水和潤膚露，也不要抽煙。
- 要求一張舒適和可以向後躺的椅子。
- 盡量低聲說話和調暗燈光。
- 在進行袋鼠式護理之前、期間或之後擠奶。
- 先替寶寶換尿片和量體溫以作準備。
- 除去上衣，敞開赤胸，披上裹布。
- 學習觀察和聆聽寶寶。
- 抱著寶寶越久越好。





袋鼠式護理與餵母乳

Kangaroo Care and breastfeeding

以母乳餵哺寶寶，對您和寶寶來說，都是袋鼠式護理的最佳開始。很多媽媽都發覺，為寶寶進行袋鼠式護理後，她們可以擠出更多母乳和維持供奶。

接受袋鼠式護理的嬰兒，較大機會表現出吃母乳的早期行為，

受母乳餵哺的時間也較長。請向護士查詢有關您寶寶的餵哺提示。餵哺時只需將裹布拉低至寶寶頸部以下，就可以安全地在袋鼠式護理進行期間餵哺母乳。

不論選用哪一種方法餵寶寶，袋鼠式護理對所有家庭都是重要的。

如何使用袋鼠裹布？

How do I use the Kangaroo Care wrap?

跟護士商討，選出最適合您的裹布款式和尺寸。裹布應該是能夠將嬰兒緊緊包住貼在您的胸口上，但同時又能保持呼吸暢順。

有關各種安全的包裹位置和包裹方法，請遵照製造商的使用說明。



袋鼠式護理應該做多久？

For how long should I do Kangaroo Care?

寶寶出生後便應盡快和盡量以袋鼠式護理方法抱著小寶寶，時間越長越好，可多至每日二十四小時，這有助寶寶能享受更深層和更安寧的睡眠。若寶寶被抱時間能長於一個完整睡眠週期（約60分鐘），他們便能成功體驗袋鼠式護理的好處。

在進行如腳跟刺針驗血、靜脈注射落針、更換尿片和量度體溫等護理程序時，應抱住寶寶給予安撫。

假如尚未適宜進行袋鼠式護理，我還可以做什麼？

If it isn't a good time for Kangaroo Care, what else can I do?

若未能以袋鼠式護理方式抱住寶寶，您仍然可以透過充滿愛心的身體接觸，令自己和寶寶同樣受惠。



手握擁抱 *Hand hugging*

手握擁抱是指一隻手放在嬰兒頭上，另一隻手拱握著雙腳，輕壓著令嬰兒感到安穩和有安全感。您可以在任何時候以這個方法令寶寶平靜下來。在進行抽血等程序時，手握擁抱是十分有效的方法。

唱、讀、講 *Sing, read, talk*

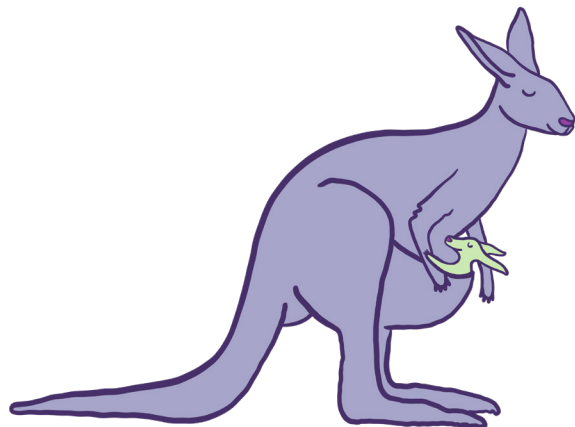
寶寶要常常聽到您的聲音，這是很重要的。給寶寶唱歌、閱讀或說話；歌聲有助平伏寶寶的心情，閱讀和說話可有助建立彼此的感情和有助其長遠的語言發展。

如何抱起寶寶？

How do I pick up my baby?

對大部份嬰兒來說，由父母親自抱起（或轉由別人抱起寶寶）會令寶寶不那麼緊張。如果您對於如何抱起寶寶感到緊張不安，請先向您的醫護團隊查詢如何練習抱起及放下寶寶。做好事前準備，就能確保安全，寶寶也會倍感舒適。

- 1 與寶寶的醫護團隊一起計劃進行袋鼠式護理的時間。視乎寶寶的需要，您或需學習如何轉給別人抱起寶寶。
- 2 將嬰兒箱升至臀部高度，打開箱門或揭開箱頂，盡量令自己的身體與寶寶靠得最近，雙手放在寶寶身體下面，包住其雙臂和雙腿。
- 3 胸口俯下接近寶寶，一下將寶寶抱入懷中。站直時雙手承托著寶寶的身軀和頭部。
醫護團隊人員或在旁幫您的人可以按需要為您整理有關的駁線和管子。將裹布拉至寶寶肩膀之上／耳垂之下。停一停看看是否所有人員和設備都在安全位置，然後慢慢地坐在椅上。
- 4 將所有管子和駁線都扣定在裹布或醫院袍上，檢查寶寶和裹布的位置。有時需稍等一會才見寶寶回復正常的生命徵象讀數。您保持耐性和心情平靜，能有助寶寶慢慢適應接受袋鼠式護理。
- 5 令自己感到舒適，享受此刻與寶寶共處的時光。
- 6





袋鼠式護理較安全姿勢檢查表

Kangaroo Care safer positioning checklist

- ☑ 用半躺式的坐姿，不要平躺
- ☑ 嬰兒是胸對胸垂直擺放
- ☑ 嬰兒面部沒有被裹布遮蓋
- ☑ 嬰兒頸部是直的
- ☑ 嬰兒的雙腿雙臂皆如青蛙般曲放

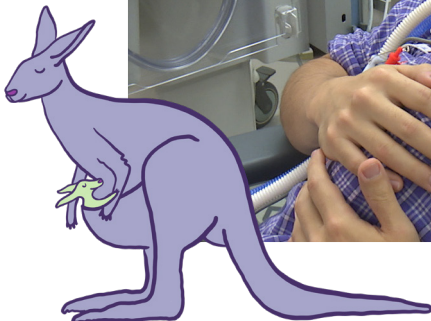


在袋鼠式護理進行期間

於醫院內安全睡覺

Safe sleep in the hospital while in Kangaroo Care

在袋鼠式護理進行期間覺得睏倦或想休息，都是很正常的。如果您覺得自己快將入睡，可將椅子躺後（切勿平卧），寶寶維持以安全的姿勢穩包在裹布中繼續接受監察。告訴寶寶的護士您可能會睡著。



如果寶寶轉往另一間醫院

If your baby moves to another hospital

寶寶可能會轉往另一間醫院。以下建議可以幫助您和寶寶更易適應這個轉變。

- 告訴寶寶的醫護團隊您做了多少袋鼠式護理。
- 商討如何可以參與寶寶的護理工作，好讓當寶寶準備好回家時您也有足夠信心去應付。
- 為寶寶爭取所需。如果醫護團隊沒有提供袋鼠式護理，尋求協助以取得有關服務。

出院後我應該繼續進行袋鼠式護理嗎？

Should I continue Kangaroo Care once I leave the hospital?

是的，在家中也應該進行袋鼠式護理。您和寶寶將繼續在家中享受彼此親近的時刻，寶寶會讓您知道何時不想再被袋鼠式護理包裹著。

在切合家人情況和尊重家庭文化傳統的情況下，建立一個更安全的睡眠計劃：<https://goo.gl/RzgPWC>

或用手機在此掃描一下：





袋鼠式護理

Kangaroo Care

給家長的資訊

INFORMATION FOR PARENTS

使用袋鼠式護理這個名詞，是指照顧者與身處新生兒深切治療部 (NICU) 的嬰兒在初生早期長時間作肌膚親密接觸的做法。袋鼠式護理一詞，適用於所有類別的家長和家庭。



2019年3月

欲知更多有關袋鼠式護理和其他有用資源的資訊，請瀏覽

perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care

或用手機在此掃描一下：

