

推行親子同室之 經驗分享

主講者：辛幼玫代理督導
高雄醫學大學附設中和紀念醫院
護理部

日期：112年4月27日 13:50-14:20

大綱

- 執行親子同室經驗分享
 1. 重要元素
 2. 溝通技巧
 3. 行動改變

疲憊的定義

- 北美護理診斷學會-壓倒性的持續精疲力竭感，
□和□運作能力下降

減少產後的疲憊

- 媽媽要在寶寶想吃就哺餵，寶寶睡覺時就配合休息睡覺，減少疲憊感!
- 學會臥姿餵奶，可一邊餵奶一邊休息的效果
- 爸爸及其他家人應協助觀察、照顧寶寶，讓媽媽得到充分的休息

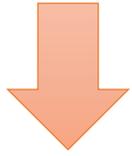
- 意識到情緒，自我接納
- 人在挫折低落時，很難冷靜客觀看待自己，試著先處理情緒，在解決問題吧

待產過程除了灌腸、點滴、固定在床上裝監視器這些基本常規，生產時催生、壓肚子、剪開會陰、真空吸引.....

措施一

- 重要元素加入

選擇高醫
選擇對母嬰親善的認同



產前衛教
產前衛教師

24小時親子同室
口頭衛教
衛教單張
SDM推廣(未確定)
影片(QR Code)



父母自我效能
勝任角色自信

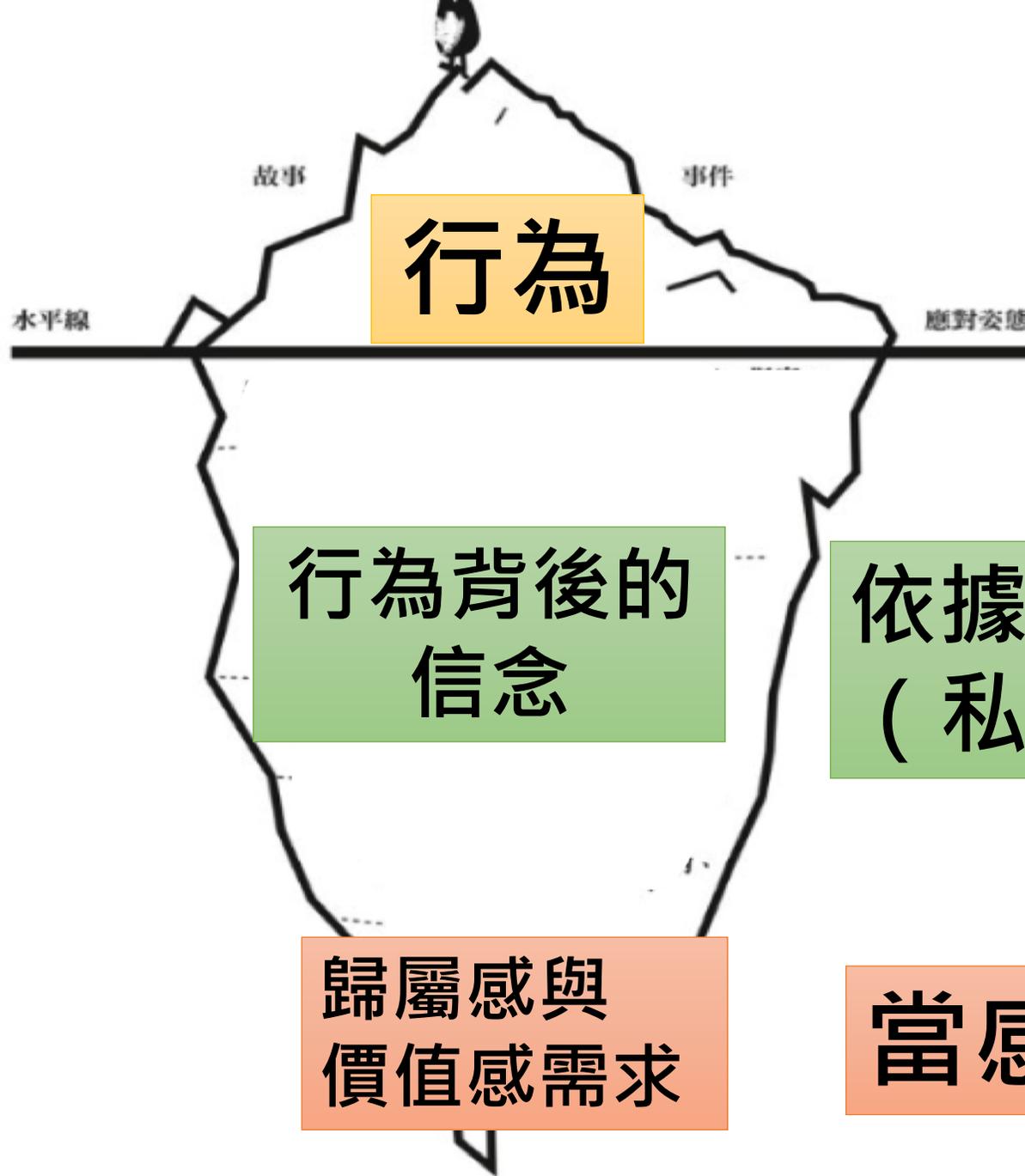


出院後電訪
個管師

產中 產後

重要元素

措施二 溝通相關課程



我不餵母乳
我不想親子同室
我.....

依據對於生活中經驗的認知
(私人邏輯) 而做出決定

當感到安全與連結

豐富的眼光看待產婦及家人，每一個生活經驗都不會白費的

- 說話多鼓勵與愛
- 說話多傳達給對方愛的能量語言，看到對方做好的小細節多讚美，做不好的地方多引導
- 人與人相處，以愛做為出發點的溝通



賦予能力的對話



生理、行為上的反應

- ◆ 僵硬，大腦是抗拒
- ◆ 放鬆，尋找答案
- ◆ 感覺被尊重，有能力
- ◆ 願意嘗試/合作

- 你想試一試嗎?我陪你
- 要怎樣躺著餵母乳，你才會覺得舒服，我們隨時可以討論
- 爸爸你對換尿布及洗澡，你對哪一個有興趣先學呢?
- 要怎麼才能增加你的睡眠呢?你覺得你還要學習什麼技巧?
- 你怎麼做到的?可以跟我分享嗎?

讓母親開始有掌控能力

- 選擇的權力交給媽媽
- 讓他們自己找到答案
- 讓他們願意認同
- 說話多鼓勵與愛
- 說話多多傳達給對方愛的能量語言，看到對方只要做的好的小細節多讚美，做不好的地方多引導
- 人與人相處，以愛做為出發點的溝通，多說些正能量的語言

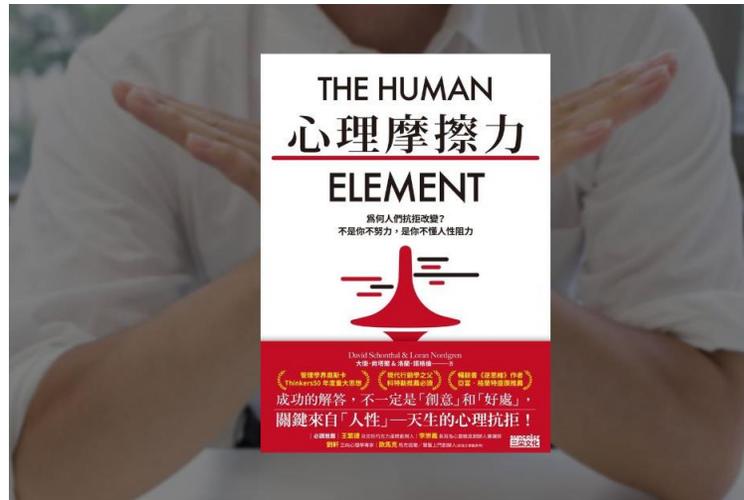
- 增加社會變遷認知
- 溝通行為
- 推動一句支持的話
- 學習 → 實踐

措施三 護理力量-行動改變

- 訪談護理人員執行狀況

心理摩擦力

- 接觸新東西時
- 會有一種不想改變、拒絕改變的抵抗力



<https://readingoutpost.com/human-element/>

5:45



2021年11月15日 · 33分鐘

EP75 | 講得口沫橫飛也無法說動他？問題可能出在「心理摩擦力」

劉軒的 How to 人生學 >

▶ 再播放一次

播放日期：2021年11月18日

無論是說服他人或說服自己採取某個行動，很多時候我們以為只要把提案弄得夠吸引人即可，但問題可能不是出在提案不夠吸引人，而是心理摩擦力 (Friction) 。



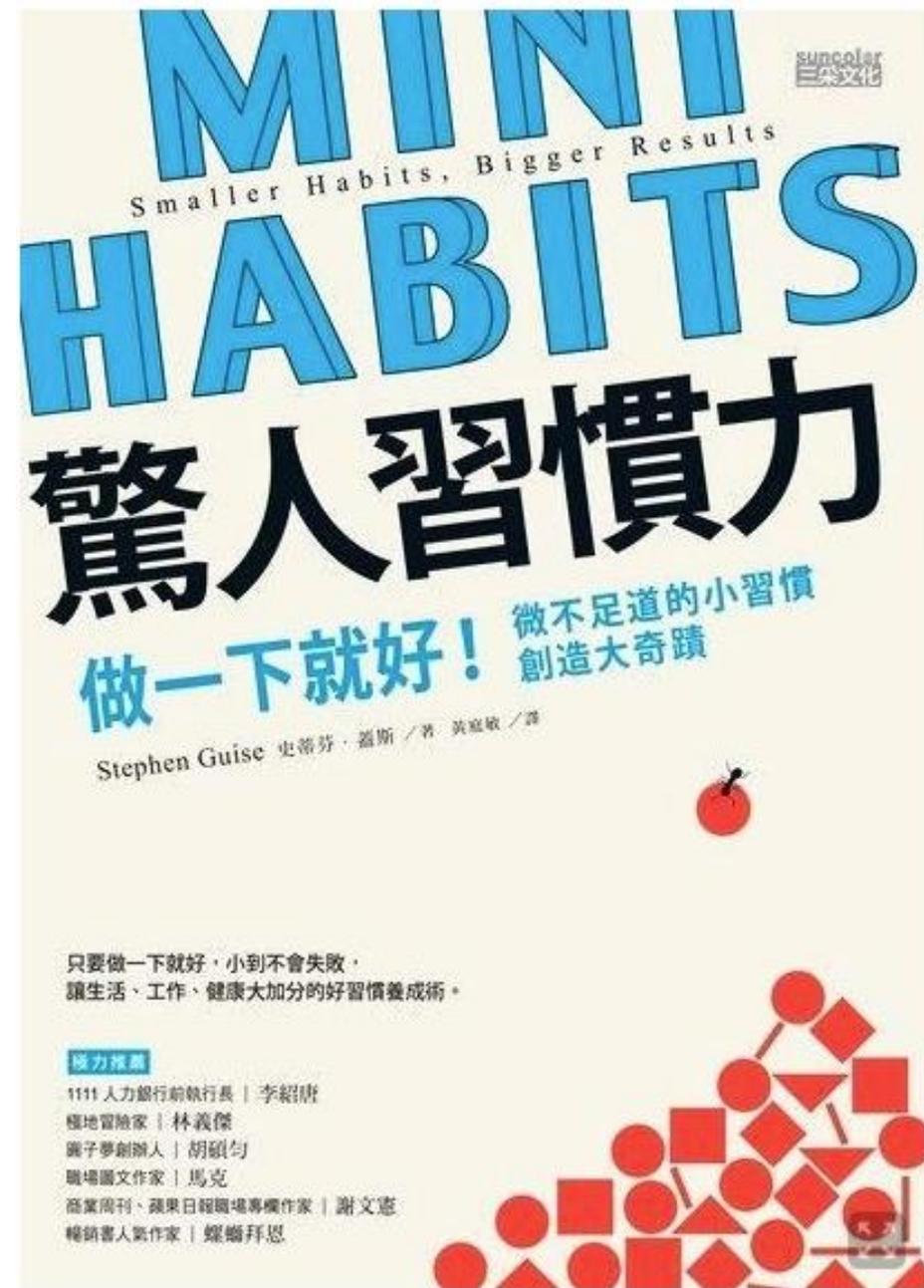
EP38. 穿越時空的...
2021年5月12日

▶ 30

心理摩擦力四大種類

- 慣性
- 惰性
- 情感阻力
- 反彈

培養好習慣，只要做一下就好！



我們是如此做的

重點是初產婦

- 一、減少心理摩擦力
- 二、每次給少量，慢慢習慣

家屬及產婦	醫療人員
不知道要怎麼做	改變 帶著你完成會卡住的地方 手把手一起做 看摩擦點在哪裡 觀察哪裡卡住適時給予幫助
我不要做....	鼓勵、督促 每次只要一點點就好，慢慢習慣
想休息/好好睡覺	滿足其需求，傾聽同理，接受先休息，在告知若 寶寶有喝奶表現，就推到身邊

「親子同室」的好處

- 共同相處的時間，母嬰可以有最好的依附互動
- 熟悉寶寶的生理特性，依寶寶需求而給予回應式哺乳
- 較短的時間裡，配合寶寶生理來做有效的休息
- 獲得正常的益菌菌叢，提升新生兒免疫保護力

眼睛閉著
回想一下
剛剛講的內容
下次說明親子同室好處時，
你會改變什麼

高醫經驗分享

1

重要支持的加入
肌膚接觸加入父親

2

溝通能力與技巧教育
一句支持的話推動

3

減少心理摩擦力
每次增加一小步