

初产妇产后乳房护理的效果及对产后泌乳、并发症的影响

张蓉¹, 刘莹^{2#} (1. 绥德县满堂川镇卫生院, 陕西绥德 718000; 2. 绥德县白家硷镇卫生院, 陕西绥德 718000)

摘要: 目的 分析产后乳房护理对初产妇产后泌乳、并发症的影响。方法 选取 2019~2022 年我院收治的 67 例初产妇为研究对象, 随机分为观察组与对照组, 对照组行常规产后护理, 观察组在常规护理的基础上联合乳房护理, 比较两组并发症、自护能力、生活质量、泌乳量、泌乳时间、泌乳情况以及护理满意度。结果 观察组并发症发生率为 2.94%, 对照组并发症发生率为 18.18%, 观察组低于对照组 ($P < 0.05$); 护理前, 两组自护能力评分、生活质量评分比较无明显差异 ($P > 0.05$); 护理后, 观察组自护能力评分、生活质量评分均高于对照组 ($P < 0.05$); 观察组泌乳量多于对照组, 泌乳时间短于对照组 ($P < 0.05$); 观察组泌乳优良率优于对照组 ($P < 0.05$); 观察组护理满意度高于对照组 ($P < 0.05$)。结论 基础护理联合乳房护理有助于改善初产妇产后泌乳情况, 增加乳汁分泌, 确保新生儿营养充足, 减少产后并发症的发生, 提高产妇自护能力, 提升生活质量, 临床应用价值显著。

关键词: 初产妇; 产后乳房护理; 产后泌乳; 并发症

新生儿纯天然且最佳的食物就是母乳。母乳喂养能够保障新生儿营养摄取充足, 推动新生儿免疫系统发育, 保障新生儿健康成长^[1]。受各方面因素的影响, 近来很多产妇不太愿意以母乳喂养新生儿, 大幅度降低了母乳喂养率。初产妇对母乳喂养相关知识了解不够, 产后泌乳量欠缺, 无法满足新生儿喂养需求, 更容易影响母乳喂养率^[2]。此外, 母乳分泌不足还可引发一系列的产后并发症, 如乳腺炎、乳房胀痛等, 影响机体健康状态。因此, 对初产妇产后实施合理有效的乳房护理非常重要^[3]。本研究旨在探讨分析产后乳房护理对初产妇产后泌乳、并发症的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2019~2022 年我院收治的 67 例初产妇为研究对象, 随机分为观察组 (34 例) 与对照组 (33 例)。观察组年龄 22~36 岁, 平均 (29.36 ± 1.21)

岁; 孕 36~42 周, 平均 (39.24 ± 1.36) 周。对照组年龄 24~36 岁, 平均 (30.12 ± 1.45) 岁; 孕 37~42 周, 平均 (39.54 ± 1.05) 周。两组一般资料比较无显著性差异 ($P > 0.05$)。

纳入标准: 单胎、初次分娩者; 未合并孕期并发症者。

排除标准: 精神障碍者; 伴靶器官器质性疾病者。

1.2 方法

1.2.1 对照组接受常规护理

为产妇及新生儿营造充足、舒适、温馨的空间, 保证室内空气清新, 安排母婴同室; 待初产妇排出恶露后, 协助清洁外阴; 予以初产妇健康宣教, 保证其了解一定的产后知识; 确保产妇外阴时刻处于干净、清洁状态; 排泄时尽量避开伤口, 并加强清洁, 以免引发疼痛与感染。同时, 告知产妇正确的哺乳姿势与方法, 指导产妇与新生儿进行接触, 叮嘱产妇尽早让新生儿吸吮乳头, 并加强产后饮食指导与营养支持。

1.2.2 观察组在对照组基础上联合乳房护理

(1) 心理干预: 全面评估产妇的情绪状态,

通信作者: 刘莹, 1245153648@qq.com。

了解产妇的内心问题症结所在，针对性的予以心理辅导。向产妇进行健康宣教，宣教内容包括哺乳、产后恶露、新生儿照护等，引导产妇尽量适应角色身份的转变。启迪产妇认识到母乳喂养的必要性与益处，事先告知产妇产后48小时会出现乳房胀痛、乳汁淤积排泄不畅等现象，新生儿吸吮后可有缓解，同时在病房内播放轻音乐，通过聊天等方式舒缓产妇的负面情绪，以促进母乳喂养率的提高。

(2) 乳房热敷：哺乳前热敷乳房，将50℃左右的热毛巾敷于产妇的乳房上，每次20 min，直到产妇感觉乳房微烫为止。

(3) 乳房按摩：产妇平卧，由护理人员予以乳房按摩。左手托住乳房，右手以环形按摩乳房，动作缓慢，力道轻柔，逐渐由乳房根部按摩至乳房头，每天1次，每次6 min。

(4) 哺乳后挤奶：产妇每次哺乳完毕之后进行挤奶。护理人员双手拖住产妇乳房根部，挤压至乳头方向，挤压过程中确保一定的压力与稳定的节奏，同时在产妇乳晕周围转动手指，以促进乳腺中的乳汁排空。

(5) 催乳：催乳可选择耳穴埋子法。选血：胃、脾、胸椎，实施耳穴埋子。具体操作为：明确穴位，护理人员一手拖住产妇耳轮后上侧，一手持探棒，由上至下寻找产妇的敏感位置，确定位置后，常规消毒，结合产妇的情况选择毫针，进针、行针后埋籽。期间，观察产妇是否存在疼痛、晕针等情况，并予以相应的处理。

(6) 出院指导：对出院产妇事先进行心理干预，积极调节产妇的身心状态，详细叮嘱产后注意事项。告知产妇家属，多予以换产妇关心陪伴，时刻关注产妇的心理状态，同时保证产妇营养摄入充足，强化其体质，加快产后恢复。

1.3 观察指标

(1) 并发症发生情况。(2) 自护能力：采用自我护理能力量表(ESCA)评估，分值0~172分，分值越高自护能力越强；生活质量采用SF-36生活质量量表评估，分值0~100分，分值越高生活质量越高。(3) 统计两组泌乳量、泌乳时间。(4) 泌乳情况：优，母乳充分且可满足新生儿，哺乳间隔伴乳胀感；良，母乳充分且可满足新生儿，但哺乳间隔未见乳胀感；差，母乳无法满足新生儿，需人工喂养。(5) 护理满意度：采用问卷形式统计，分值100分，>90分为非常满意，60~89分为满意，<60分为不满意。总满意=非常满意+满意。

1.4 统计学处理

数据处理采用SPSS27.0统计学软件，计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示，采用 t 检验，计数资料用比率表示，采用 χ^2 检验， $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组并发症发生率比较

观察组并发症发生率为2.94%，对照组并发症发生率为18.18%，观察组低于对照组($P < 0.05$)。见表1。

组别	退乳	乳头损伤	乳房胀痛	乳腺炎	合计
观察组(n=34)	0(0.00)	0(0.00)	1(2.94)	0(0.00)	1(2.94)
对照组(n=33)	1(3.03)	1(3.03)	3(9.09)	1(3.03)	6(18.18)
χ^2					4.157
P					0.041

2.2 两组自护能力、生活质量评分比较

护理前，两组自护能力评分、生活质量评分比较无明显差异($P > 0.05$)；护理后，观察组自护能力评分、生活质量评分均高于对照组($P < 0.05$)。见表2。

组别	自护能力评分		生活质量评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组(n=34)	90.51 ± 5.61	135.06 ± 6.71	83.81 ± 6.61	95.51 ± 3.31
对照组(n=33)	91.21 ± 4.51	120.06 ± 6.51	83.51 ± 5.60	90.51 ± 3.21
t	0.562	9.283	0.200	6.274
P	0.576	0.000	0.842	0.000

2.3 两组泌乳量、泌乳时间比较

观察组泌乳量多于对照组，泌乳时间短于对照组 ($P < 0.05$)。见表 3。

组别	泌乳量 (ml)	泌乳时间 (h)
观察组 (n=34)	13.96 ± 2.38	60.14 ± 7.53
对照组 (n=33)	25.95 ± 3.93	39.66 ± 6.28
<i>t</i>	15.157	12.071
<i>P</i>	0.000	0.000

2.4 两组泌乳情况比较

观察组优良情况优于对照组 ($P < 0.05$)。见表 4。

组别	优	良	差	优良
观察组 (n=34)	19 (55.88)	13 (38.24)	2 (5.88)	32 (94.12)
对照组 (n=33)	14 (42.42)	11 (33.33)	8 (24.24)	25 (75.76)
χ^2				4.446
<i>P</i>				0.035

2.5 两组护理满意度比较

观察组护理满意度高于对照组 ($P < 0.05$)。见表 5。

组别	非常满意	满意	不满意	满意度
观察组 (n=34)	21 (61.76)	12 (35.29)	1 (2.94)	33 (97.06)
对照组 (n=33)	15 (45.45)	11 (33.33)	7 (21.21)	26 (78.79)
χ^2				5.317
<i>P</i>				0.021

3 讨论

母乳是无可替代的、对新生儿最好的食物。母乳中富含抗体、营养物质、微量元素、能量，且容易被新生儿吸收，可以满足 6 个月龄内新生儿的全部生长发育需求，同时还可提升新生儿免疫能力^[4]。母乳有助于促进家庭和谐，提高母乳喂养率能够推动我国全民族身体素质的强化，促进新生儿智力发育。但是当前很多产妇受各方因素的影响，乳汁分泌不足，担心母乳喂养会导致乳房下垂、体型走样，喂养缺乏耐心，加上喂养后护理不当导致乳头皲裂、产生疼痛等，越来越多的产妇不愿意纯母乳喂养新生儿。因此，临床需从产妇心理需求与实际情况下

发，对常规护理措施进行优化，提升纯母乳喂养率。

本研究结果显示，观察组并发症发生率为 2.94%，对照组并发症发生率为 18.18%，观察组低于对照组 ($P < 0.05$)；护理后，观察组自护能力评分、生活质量评分均高于对照组 ($P < 0.05$)；观察组泌乳量多于对照组，泌乳时间短于对照组 ($P < 0.05$)；观察组泌乳优良率优于对照组 ($P < 0.05$)；观察组护理满意度高于对照组 ($P < 0.05$)。乳房护理注重心理干预，帮助产妇认识到母乳喂养的益处，从而提升了产妇的喂养依从性。在乳房护理干预下，产妇泌乳良好，产后并发症少。产妇产后身体虚弱，需要保证充足的睡眠，加上良好的营养支持与合理的饮食干预来帮助产妇健康饮食，获得充足的营养，促进乳汁的分泌。按摩乳房可改善产妇产体内分泌，刺激产妇能够顺利泌乳，减少乳汁堆积，保证乳腺管通畅。同时，对初产妇实施乳房护理，有助于强化产妇的母乳喂养意识，舒缓产妇的不良情绪，帮助产妇建立一定的自我护理能力，从而产妇的生活质量得到大幅度提升，泌乳情况良好。

中医理论认为，气血、脏腑、乳房共同影响乳汁的分泌。热敷与乳房按摩可以强化泌乳功能，改善体内分泌，保证产妇尽快适应状态，从而缩短泌乳时间。耳穴埋籽可从多个穴位对产妇形成刺激，达到周生供养、化身气血、疏通经气的功效，减轻乳房胀痛，有利于新生儿吸吮，促进血液循环、软化乳房。此外，心理护理对产妇也非常重要，能够减轻消极情绪对产妇机体的不良影响，改善泌乳情况，提升护理满意度。

综上所述，基础护理结合乳房护理可以帮助初产妇改善泌乳情况，保证新生儿营养充足。

参考文献

- [1] 顾桂芳. 产后康复治疗仪联合早期护理对剖宫产产妇乳房胀痛及泌乳的影响 [J]. 医疗装备, 2022, 35(18): 139-141.
- [2] 晏玉珍, 黄咏红, 冷小扬. 产后乳房胀痛患者针对性护理中使用生物刺激反馈仪的价值研究 [J]. 基层医学论坛, 2022, 26(23): 111-113.
- [3] 郑卫敏. 产后康复治疗仪联合护理干预对产妇产后乳房肿胀和泌乳的影响 [J]. 医疗装备, 2022, 35(14): 168-170.
- [4] 杨秀红. 产后乳房护理干预对初产妇产后泌乳及并发症的影响 [J]. 医学食疗与健康, 2022, 20(9): 136-139.