

母乳喂养技能指导对提高初产妇母乳喂养质量的影响探讨

舒灵芝 林晓萍 张睿璟

(中山大学附属第一医院东院 广东 广州 510700)

【摘要】目的：探讨通过加强母乳喂养技能指导对提高初产妇哺乳的影响。方法：选自2022年7月至2022年12月我院产科100例足月顺产的初产妇进行研究，根据临床护理分组分为对照组50例和观察组50例，对照组采用常规护理方式按需进行母乳喂养，观察组通过加强母乳喂养技能指导，提高家庭支持进行母乳喂养，分别在产后1周内、一个月内、6个月内进行电话随访母乳喂养情况，对照两组初产妇纯母乳喂养情况及产妇产后对护理的满意度。结果：观察组初产妇产后1周内、1个月内、6个月内纯母乳喂养成功率高于对照组($p < 0.05$)；产妇满意度大幅度提升。结论：加强母乳喂养技能指导促进初产妇快速掌握哺乳技巧，掌握母乳喂养相关知识，促使母乳喂养取得家庭支持，提高了初产妇纯母乳喂养率及产妇产后对护理的满意度。

【关键词】母乳喂养技能指导；初产妇；家庭支持

Discussion on the Influence of Breastfeeding Skill Guidance on Improving the Quality of Breastfeeding for Primiparous Women

Lingzhi Shu Xiaoping Lin Ruijing Zhang

(The East Division of the First Affiliated Hospital, Sun Yat-sen University, Guangzhou, Guangdong, 510700)

【Abstract】Objective To explore the impact of strengthening breastfeeding skills guidance on improving breastfeeding in primiparous women. Methods A study was conducted on 100 primiparous women who underwent full term natural delivery in our hospital's obstetrics department from July 2022 to December 2022. They were divided into a control group of 50 cases and an observation group of 50 cases based on clinical nursing. The control group received routine nursing care for breastfeeding as needed, while the observation group received enhanced breastfeeding skills guidance and increased family support for breastfeeding. Telephone follow-up was conducted within 1 week, 1 month, and 6 months postpartum, respectively. Compare the pure breastfeeding status of two groups of primiparous women and their satisfaction with nursing care. Results The success rate of pure breastfeeding within 1 week, 1 month, and 6 months after delivery in the observation group was higher than that in the control group ($p < 0.05$); Maternal satisfaction has significantly improved. Conclusion Strengthening the guidance of breastfeeding skills promotes primiparous women to quickly master breastfeeding skills, master breastfeeding related knowledge, obtain family support for breastfeeding, and improve the pure breastfeeding rate of primiparous women and their satisfaction with nursing.

【Key words】Breastfeeding skill guidance; Primiparous women; Family support

母乳是婴儿最佳的天然食物。健康母亲的乳汁分泌量可以满足6个月内婴儿的营养需要，母乳已鉴定的成分超200种，特别是其含有所有类型球蛋白对增强婴儿免疫力具体重要作用^[1]。临床上发现住院期间的初产妇因为经历生产的疲惫，缺乏专业的母乳喂养知识，以及过度依赖人工喂养，产妇担心新生儿低血糖发生等因素影响，纯母乳喂养现状并不理想。因此本研究通过具有专业母乳喂养喂养师资格证的责任护士对产妇进行早接触，早吸吮，早开奶，加强母亲的喂养技能指导及树立喂养信念、取得家庭支持等方面进行干预，提高了产妇的母乳喂养率及对护理的满意度。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院产科2022年7月至2022年12月分娩的100例足月顺产初产妇，排除母婴分离、母亲患有其他疾病、产后大出血及婴儿患有先天性疾病不适合母乳喂养的。根据临床护理分组分为对照组50例和观察组50例。对照组年龄21-35岁，平均年龄(28.18±3.53)学历初中7人，高中5人，大专及以上学历38人；观察组年龄23-37岁，平均年龄(28.8±2.63)岁，学历初中9人，高中4人，大专及以上学历37人。两组年龄及文化程度比较 $P > 0.05$ ，无统计学意义，有可比

性。

1.2 方法

对照组：采用常规护理方法，母婴同室，早吸吮，早接触、提倡按需喂养。

观察组：在使用常规的护理方法的基础上，由母乳喂养指导师对产妇进行针对性的喂养技巧的指导。

1.2.1 母乳喂养相关知识的有力宣传

病区张贴爱婴医院《促进母乳喂养成功的十项措施》；中国《爱婴医院管理监督指南》；WHO《促进母乳喂养成功的十项措施》的宣传海报。入院签署母乳喂养告知书，发放母乳喂养宣传单，病房张贴母乳喂养好处及母乳喂养方法的宣传海报。责任护士每日查房时对病区产妇进行泌乳评估及喂养指导，记录哺乳频次。

1.2.2 影响母乳喂养的因素分析

母乳喂养成功受诸多因素影响，如婴儿的含乳与吸吮；喂养方式是否早接触，早吸吮，是否按需喂养，是否过早添加配方奶粉；母亲的喂养心理及母亲的生理因素等。

1.2.3 母乳喂养技能指导与实践

(1) 通过母乳喂养师的专业指导，观察组产妇能够准确识别喂养信号，包括：张嘴、舔嘴唇、张望寻找、吃手、哭闹，打挺，协助出生1小时内开始肌肤接触、早吸吮，通过早期频繁有效的吸吮，帮助产妇建立奶量。

(2) 观察组产妇能够掌握各种舒适的哺乳姿势，常见的哺乳姿势有摇篮式、橄榄球式，交叉式，侧卧式，半仰卧姿势，通过母乳喂养师的专业技能指导，产妇能够熟练掌握各种舒适的喂养姿势。

(3) 教会观察组产妇能够判断是否正确含乳，正确的含乳是宝宝主导的含乳，母亲托住乳房，乳头对着婴儿鼻子，用乳头触碰婴儿上唇，等待婴儿抬头张大嘴巴，将乳头及部分乳晕送入婴儿口中，婴儿下颌紧贴乳房，有节奏的吸吮，能看到或听到吞咽，专业的母乳喂养师评估，产妇能够掌握正确含乳方法。

(4) 教会观察组产妇能够掌握正确撤出乳头的方法，宝宝吃饱奶会自然松口，但对于不愿松口的宝宝，避免含乳睡觉，观察宝宝的吸吮情况，若吸吮半小时以上且吸吮变慢变弱时可找准时机轻轻用小指从宝宝的嘴角伸进宝宝的牙龈中间，快速安全的撤离乳头。

(5) 教会观察组产妇如何判断母乳摄入量充足：

①使婴儿每天能够获得8-12 母婴喂养为宜；②喂哺时，观察婴儿有节律地吸吮，可听见明显的吞咽声^[2]；③观察婴儿体重增长和大小便情况，新生儿5天后大便颜色转为黄色，24小时小便6次以上，1个月时体重增长500g说明喂养足够^[3]，此外产妇还可以通过婴儿生长发育情况，来判定婴儿较长一段时间的摄入量。

(6) 根据产妇情况，对观察组产妇进行泌乳评估、手法疏通、穴位按摩、借助理疗仪器对乳房进行全方位的护理，根据婴儿的需求制定个体化吸吮频次计划，传授产妇乳房护理技能及理念，使产妇在出现堵奶，乳房肿块，乳腺炎等问题能及时有效的处理。

(7) 对观察组产妇的营养饮食及休息的建议，乳母的营养状况是泌乳的基础，哺乳期应注重均衡营养，食物多样化，增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物及海产品，选用碘盐；应该摄取足量的优质蛋白，蔬菜水果，保证每天摄入蔬菜500G。愉悦心情，充足睡眠，促进乳汁分泌，坚持哺乳，适度运动逐步恢复适宜体重。

(8) 对观察组产妇的家庭成员（父亲或主要照顾者）进行健康教育取得主要家庭成员的理解和支持，有研究表明：对婴儿父亲进行母乳喂养认知评价与健康教育，提高父亲对母乳喂养的认同感和支持能力是改善母乳喂养现状的可行方法^[4]，出院后保障产妇的营养和休息，提供参考饮食搭配、能量、食物种类的营养食谱，可以根据产妇的口味调整烹饪方法，促进食欲。家庭成员要鼓励产妇母乳喂养。休息方面：鼓励产妇与婴儿同步睡眠，特别是夜间哺乳，家庭成员应多参与给予产妇及时的帮助，缓解产妇的压力。

(9) 宣教人工喂养的缺点，宣传母乳喂养的好处，乳制品所含营养与母乳差异较大，且操作程序复杂容易被污染，配方奶调配不当增加婴儿肾脏负担，人工喂养儿易发生感染和过敏性疾病等不利于婴儿的发育，母乳是婴儿最佳的天然食物，母乳含有所有类型球蛋白可以增强婴儿免疫力，利于亲子关系的建立，利于婴儿的生长发育。

1.2.4 母乳喂养随访服务

研究成员对观察组及对照组人员分别在产后1周内、1个月内、6个月内、进行电话随访跟进母乳喂养情况。

1.3 评估方法

1.3.1 采用《母乳喂养评估表》，由专业的母乳

表1 两组母乳喂养情况比较(例,%)

组别	例数	时间	纯母乳	混合喂养	人工喂养	总母乳喂养率	χ^2	P
观察组	50	1周	37(74)	12(24)	1(2)	49(98)	/	/
		1个月	43(86)	6(12)	1(2)	49(98)	/	/
		6个月	45(90)	2(4)	3(6)	47(94)	/	/
对照组	50	1周	26(52)	23(46)	1(2)	49(98)	0.000	1.000
		1个月	24(48)	25(50)	1(2)	49(98)	0.000	1.000
		6个月	24(48)	19(38)	7(14)	43(86)	1.778	0.317

喂养师进行母乳喂养评估记录。

1.3.2 制定护理满意度调查表,对母乳喂养指导实施的方法进行满意度调查,设非常满意、满意、基本满意、不满意四个层次,计算满意度。

1.4 统计学方法

数据通过SPSS23.0软件,计算的数据采用t检验,计数数据用 χ^2 值对比检验,差异存在统计学意义即 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 两组母乳喂养情况比较

通过随访得到两组产1周内、1个月内、6个月内母乳喂养的情况,观察组存母乳喂养率明显高于对照组, $P < 0.05$ 差异具有统计学意义。见表1

2.2 两组产妇的满意度比较

通过随访得到两组产妇对护理的满意度比较,观察组的满意度更高, $P < 0.05$ 差异具有统计学意义。见表2:

表2 两组护理满意度比较(n,%)

组别	n	非常满意	满意	基本满意	不满意	总满意率
观察组	50	31(62)	15(30)	3(6)	1(2)	98
对照组	50	6(12)	26(52)	10(20)	8(16)	84
χ^2	/	/	/	/	/	5.983
p	/	/	/	/	/	0.036

3 讨论

母乳喂养的好处对母亲而言可以促进产后恢复,

降低乳腺癌、子宫癌及卵巢癌发生的概率^[5],促进心理健康,加深亲子关系,对婴儿而言合理的母乳喂养对婴幼儿的存活、生长发育、营养和健康极为重要。随着人们生活水平的提高,生活节奏变快,以及近年来配方奶粉喂养的普及,人们的认知已经发生了变化,母乳喂养已经不再是现代妈妈的唯一选择,多数职场妈妈忽略了早期纯母乳喂养的重要性,对人工喂养的危害性没有清楚的认知,母乳喂养相关知识缺乏。因此本研究通过专业的母乳指导师通过强化产妇母乳喂养意识,加强母乳喂养技能学习,及帮助产妇取得家庭支持等方面为产妇提供母乳喂养服务,提高了产妇的母乳喂养率,使产妇的满意度大幅度提高。

参考文献:

- [1] 王立新主编.母乳喂养指导手册[M].北京:北京科学技术出版社,2015.
- [2] 中国营养学会膳食指南修订专家委员会妇幼人群指南修订专家工作组.6月龄内婴儿母乳喂养指南[J].临床儿科杂志,2016,4(34):287-288.
- [3] 邵肖梅,叶鸿瑁,丘小汕,实用新生儿学[M].第4版.北京:人民卫生出版社,2011.
- [4] 朱丽恬,董丽媛.家庭支持对母乳喂养依从性影响的研究进展[J].护理研究,2022,36(04):687-690.
- [5] 洪秀样,邓清玉.IBCLC喂养指导宣教对初产妇母乳喂养成功率的影响[J].中国卫生标准管理,2022,13(08):152-155.