

乳房护理对母乳喂养及乳汁淤积的效果观察

曾叻瑜 朱淑惠

河源市妇幼保健院 广东 河源 517000

【摘要】目的：探讨产后乳房护理对促进母乳喂养及预防产后乳汁淤积的效果观察。**方法：**选取2020年1月~2021年3月在本院分娩的120位产妇，随机将这120位患者分为对照组（n=60）和实验组（n=60）。对照组采取常规产科的护理及健康宣教。实验组在对照组的基础上进行系统的心理护理配合乳房按摩。**结果：**实验组产妇的母乳喂养率高于对照组，实验组产后乳汁淤积的发生率低于对照组，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论：**对产妇采取产后乳房护理有利于提高产妇的母乳喂养率，降低产妇产后乳汁淤积的发生率，值得在实际中推广、应用。

【关键词】：产后乳房护理；母乳喂养；产后乳汁淤积

Effect of breast care on breast feeding and milk stasis

Laiyu Zeng Shuhui Zhu

Heyuan maternal and child health hospital, Guangdong, Heyuan, 517000

Abstract: Objective: To explore the effect of postpartum breast care on promoting breast feeding and preventing postpartum milk deposition. Methods: 120 pregnant women who delivered in our hospital from January 2020 to March 2021 were randomly divided into control group (n=60) and experimental group (n=60). The control group received routine obstetric nursing and health education. The experimental group received systematic psychological nursing and breast massage on the basis of the control group. Results: the breast feeding rate in the experimental group was higher than that in the control group, and the incidence of postpartum milk stasis in the experimental group was lower than that in the control group, the difference was statistically significant ($p<0.05$). Conclusion: postpartum breast care for parturients can improve the rate of breast-feeding and reduce the incidence of postpartum milk stasis, which is worth popularizing and applying in practice.

Keywords: Postpartum breast care; Breast-feeding; Postpartum milk stasis

近些年来，随着二胎政策的放开，医院产科接受产妇的数量不断的增加。我国提倡母乳喂养，对改善母婴健康具有十分重要的意义。母乳是最能满足新生儿生长发育需求且最理想的天然营养品，它所包含的营养成分高达400多种，有利于消化吸收，母乳中含有大量的免疫物质，抵抗病原体的入侵，可以确保新生儿少患疾病，母乳可以预防过敏的发生，能够让新生儿更加的健康成长。与此同时，通过母乳喂养可以增加亲子间的关系，可以使新生儿保持良好的心态，有利于新生儿心智更好地发育。大部分的初产妇对母乳喂养知识了解不够，在产后容易出现母乳喂养困难，甚至会增加乳汁淤积的发生风险。乳汁淤积在哺乳期非常常见，如果不积极的给予处理，很容易导致急性乳腺炎的发生，甚至脓肿形成，影响哺乳。临床上较常见的乳腺结构不良、炎症、肿瘤的压迫造成，本病属于乳腺良性病变，一旦发现应考虑手术切除，手术只需行肿物单纯切除，如在哺乳期，同时有继发感染时，应控制感染并回乳，然后行肿物切除并送病检。乳汁淤积、急性乳腺炎、产后乳少均为哺乳期妇女的常见疾病^[1]。而乳汁淤积则是急性乳腺炎的重要原因和早期临床表现之一。哺乳期乳房护理非常重要，否则会引发乳

房多种疾病出现。因此在产后实施有效的护理措施可以提升母乳喂养率，降低产后乳汁淤积，对产妇以及新生儿的健康具有十分重要的意义。选取我院2020年1月~2021年3月接治的产妇作为调研的样本，抽取其治疗数据，重点探究产后乳房护理所带来的成效结果，详细内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2020年1月~2021年3月在本院分娩的120位产妇，随机将这120位患者分为对照组（n=60）和实验组（n=60）。对照组，年龄24~29岁，平均年龄为（25.71±1.95）岁。实验组，年龄22~30岁，平均年龄为（26.85±1.53）岁。两组产妇均为初产妇。两组患者在年龄、病情等一般资料比较差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。纳入标准：（1）怀孕周期均在38~42周，单胎；（2）均为剖宫产或阴道分娩；（3）产妇及其家属的配合度比较高；（4）新生儿存在先天疾病；（5）已报备本院医学伦理委员会审批；（6）产妇对本次研究均是自愿参与并签订知情同意书。排除标准：（1）存在有妊娠期高血压、糖尿病等疾病者；（2）在分娩前乳房腺体组织已经破坏；（3）乳头凹陷比较严重导致新生儿

无法吸允；（4）产妇要求终止实验，中途退出者。

1.2 方法

对照组采取常规产科的护理及健康宣教，鼓励产妇在分娩后进行母乳喂养，告知日常生活中的注意事项，并严格遵医嘱落实各项护理常规。

实验组在对照组的基础上进行系统的心理护理配合乳房按摩。具体如下：（1）评估。首先对产妇的身体情况以及环境状况进行综合性的评估，包括：乳房有无硬块、是否充盈、乳房大小、乳头是否内陷等等，为产妇提供整洁、舒适的住院环境，尊重产妇的隐私。护理人员向产妇及其家属讲解乳汁淤积的危害以及产后乳房护理的重要性，使其在后续的护理中能够积极的配合。（2）清洁。孕妇应保持乳房清洁，避免过度清洗导致乳头皲裂，哺乳期无论乳头、乳晕还是乳房体的皮肤只要保持清洁即可，避免过度清洗，动作轻柔，在擦洗乳头时禁止使用酒精、香皂等化学用品，容易破坏皮肤的油脂层，导致乳房局部防御能力明显下降，增加细菌感染的发生风险。正常洗澡隔日一次就可以，夏天出汗多可以一日一次。（3）皲裂。一旦发生乳头皲裂，可以涂一些乳头膏，可以有效帮助损伤修复，涂抹期间可及继续喂奶，少量接触宝宝的嘴唇口腔没有任何不良反应。如果产妇乳头皲裂特别严重，在每次哺乳时使用乳头保护罩，防止直接对乳头造成刺激，减少摩擦。及时纠正新生婴儿的含接姿势，尽量将乳头以及大部分乳晕都含在新生婴儿的嘴里，同时需要经常变换哺乳姿势。在哺乳完成之后，不可强行拉出乳头，应该轻轻按压婴儿的下颌，新生婴儿在张口之后便将乳头抽出，可以减少对乳头的损伤。在哺乳完成后，将乳头及乳晕上涂抹一点奶水，奶水中的富含蛋白质，有助于乳头破损尽早的修复。（4）内衣。部分产妇喂奶方便喂奶不会戴胸罩，不仅会对乳汁分泌造成影响，而且还会导致乳房下垂。哺乳期女性应选择专用的哺乳内衣，同时需注意及时更换。内衣应选择纯棉材质、吸汗透气、合身舒适的款式，胸部有了扶托和支撑，有利于促进乳房血液循环通畅，避免对哺乳妈妈乳头的刺激，增加乳汁的分泌，保护胸部，并且喂奶时穿脱方便。（5）避免盲目进补。大量进补并不利于乳房护理，过多的营养可能会使产妇涨奶，不能及时处理可能发展为乳腺炎。哺乳妈妈应适当补充营养，保持乳汁足够即可^[2]。（6）按摩。①一般手法：指导产妇取正确的体位，并告知产妇放松情绪，将乳房完全暴露出来，选择干净不滴水的湿热毛巾对产妇的乳房进行热敷，与此同时需要注意毛巾的温度，避免过烫给产妇增加痛苦。此按摩手法不适合严重乳胀感的产妇。②手法疏通：首先在产妇的乳房上滴润滑油，随后便按摩产妇乳房的整个基底，并从乳房根部均匀柔和

的向乳头方向梳乳，可以持续5分钟左右。③挤奶手法：在操作之前，护理人员首先认真做好手部卫生，一只手将乳房托起，并把容器靠近乳房，那一只手的食指、拇指则轻轻向下按压乳房，要做到使乳房内每一个乳窦的乳汁都被挤出，至少挤压3~5分钟，之后使用相同方法另一侧乳房，持续按摩半小时左右即可。如果乳房有一定下垂，可适当按摩乳房，做乳房保健操，对防止乳房下垂有一定效果。（7）合理的营养饮食。产后妈妈们要注意营养的均衡摄取，尽量不挑食。主食要比怀孕晚期增加一些，尽量选择清淡易消化的食物，还要多吃蛋白质含量丰富的食物和蔬菜水果，如：奶类、瘦肉、鱼虾、豆制品等，增加维生素的摄入，确保荤素搭配，均衡饮食，保持充足的水分，禁止食用高脂肪、高盐和高钠饮食，不宜添加胡椒等辛辣刺激性的调味料。（8）心理指导。大部分初产妇担心不能照顾好婴儿，容易发生呛咳、吐奶等现象，加之对体形造成改变，容易产生焦虑、抑郁等消极情绪，容易增加产科和新生儿并发症的风险。因此给产妇提供心理支持是十分重要的。产妇在入院的时候护理人员应该积极主动的去接待，讲解产科的规章制度，带领产妇熟悉病房环境，消除产妇对医院的陌生感与紧张感，给产妇留下良好的印象，使其可以感受到被关爱、被尊重，通过交流与接触可以掌握产妇的思想动态，给与产妇更多的安慰与鼓励，进而减轻产妇的消极情绪。产妇的家属不断的鼓励产妇，给予产妇更多的陪伴与爱护，使产妇保持乐观的心态去哺乳。

1.3 观察指标

比较两组产妇产后母乳喂养率和产后乳汁淤积的发生率。

1.4 统计学方法

将患者临床数据录入SPSS20.0进行分析。计量资料采用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，行t检验；计数资料采用例数（%）表示，行 χ^2 检验。若 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

实验组和对照组产妇的母乳喂养率分别是93.33%（56/60）和71.66%（43/60），实验组和对照组产妇的产后乳汁淤积的发生率分别是3.33%（2/60）和25%（15/60），两组患者的差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。

3 讨论

伴随着医学模式的转变，产科的医护人员对产妇开展乳房保健知识宣教，虽然现代女性的知识水平有了显著的提升，但是不少产妇对分娩过后科学育儿、正确哺乳等知识比较缺乏，部分产妇会因为哺乳经验不足或工作繁忙拒绝产后母乳喂养。部分产妇的饮食不合理、妇产后喂奶姿势错误均

为引起乳汁淤积。产后乳少的患者近几年在门诊中逐渐增多。乳汁淤积、急性乳腺炎、产后乳少均为哺乳期妇女的常见疾病。

产科护理学主要是研究产科基本的理论知识和技能的一项综合性的应用学科，为孕产妇提供健康服务的一门学科，具有较强的实践性。临床护理人员，不仅需要具备过硬的专业知识，精湛的护理技术，全面掌握病情分娩后的护理常规以及健康指导，清晰的临床思维能力，而且还应该具有高度的责任心与道德意识，鼓励护理人员主动积极的去学习新的护理技术与知识，可以为产妇提供更加全面综合性的护

理服务。在产后乳房护理中充分体现出以产妇为主要中心，始终保持爱心、细心与耐心，为产妇提供全程连续的护理服务，不断提升护理质量，从而取得产妇以及家属的满意，共同推动我院产科的发展。对产妇实施产后乳房护理可以增强产妇坚持母乳喂养的信心和决心，消除不良情绪，从而更好地促进乳汁分泌，减少乳汁淤积造成的不适，促使产妇更好地实现对婴儿的母乳喂养，保障母婴健康^[3]。

综上所述，对产妇实施产后乳房护理对有利于提高产妇的母乳喂养率，降低产妇产后乳汁淤积的发生率，值得在实际中推广。

参考文献：

- [1] 孙芳.产后乳房胀痛预防与护理体会[J].中国医药指南,2015(3):267-268.
- [2] 岳红.产后乳房肿胀的护理[J].中国民康医学,2013,25(10):85-86.
- [3] 李雪芳.护理干预对剖宫产产妇肛门排气及早期泌乳的影响[J].中国医药指南,2012,10(17):96-97.