

产后康复护理对产妇乳汁分泌及产后生活质量的影响

靳剑芳

(山西省原平市第一人民医院 034000)

摘要：目的：探讨对产妇实施产后康复护理的应用价值，分析干预效果并观察产妇泌乳情况以及对生活质量的影响。方法：选取 2021 年 9 月到 2022 年 3 月期间在我院分娩的 90 例产妇，随机编号均分 2 组，对照组（n=45）为其提供常规护理，研究组（n=45）为其提供产后康复护理，分析泌乳始动时间、泌乳量以及生活质量评分。结果：两组间比较，研究组泌乳始动时间较短，产后泌乳量较多，SF-36 量表评分较高， $P < 0.05$ 。结论：对产妇实施产后康复护理可促进乳汁分泌，改善生活质量，建议推广并临床广泛应用。

关键词：产妇；产后康复护理；泌乳量；泌乳始动时间；生活质量

母乳喂养是目前广为推广的喂养方式，产妇采取母乳喂养还能够促进子宫复旧以及排出恶露，可有效增进母亲与新生儿之间的情感交流。然而产妇在分娩时消耗较大的体力与气血，加上身份的转变，很容易产生焦虑、抑郁等不良情绪，而生理及心理的诸多因素导致其泌乳量较少，母乳喂养较为困难^[1]。为了改善这种现状，有必要在产妇产后采取一定的措施促进泌乳并提高产妇的生活质量。本次研究主要探讨对产妇实施产后康复护理的应用价值，现作如下汇报。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 90 例在我院分娩的产妇，将其随机编号分成 2 组，对照组纳入 45 例，年龄及均值 23~41(31.57 ± 4.21) 岁，孕周 38~41(39.59 ± 1.29)；研究组纳入 45 例，年龄及均值 23~39(31.48 ± 4.15) 岁，孕周 38~42(39.33 ± 1.37) 周，分析一般资料后得出 $P > 0.05$ 。纳入标准：(1) 均为单胎；(2) 患者知情且自愿，配合完成相关检查，填写各项调查问卷；排除标准：(1) 认知、精神异常无法正常交流，意识模糊者；(2) 合并其他乳房疾病、乳房功能异常；(3) 产前乳房发育不良。

1.2 方法

对照组：该组产妇为其提供产后常规护理，观察产妇产后饮食情况以及睡眠质量，对产妇进行康复指导，包括子宫复旧、催乳、母婴同室以及哺乳等，为产妇制定饮食方案促进乳汁分泌，给予产妇心理疏导，调节情绪让其尽快适应母亲的身份。

研究组：该组患者为其提供产后康复护理。

(1) 康复操训练：①深呼吸：产妇取仰卧位，引导产妇全身放松，依次放松头部、上肢、躯干、下肢等肌肉群，让患者深呼吸感受到身体的放松。②抬头运动：保持仰卧的姿势，伸直双腿，双臂自然放于两侧，头部缓慢朝胸部贴近到最大限度后复原，重复 20 次。③双臂外展训练：保持仰卧姿势，伸直并拢双腿，双臂在胸前交叉再打开，抬高双臂与身体垂直让双手合掌，再复原到身体两侧，重复 20 次。④垂直训练：保持仰卧姿势，缓慢抬起右腿再缓慢放下，左腿再进行上述动作，双腿交替进行，重复 20 次。

(2) 乳房手法按摩：为孕妇提供舒适的环境，给予乳房手法按摩的健康宣教提高其配合度，协助孕妇平躺于按摩床上，对乳房部位清洁并热敷 3~5 分钟，在双乳上涂抹适量润肤油。①螺旋式按摩：从外上象限外侧按顺时针的方向螺旋式按摩乳房直到最内侧，按摩力度轻柔。②八步按摩手法：a. 拇指揉压乳头；b. 提拉乳头；c. 右手四个手指并拢以顺时针的方向推揉乳房；d. 双手同时以顺时针的方向交叉推揉乳房；e. 双手拇指交替从腋中线向乳头的方向推乳房；f. 左右手拇指和食指张开交叉从腋中线象限向乳头的方向推、转、抓乳房；g. 双手从腋中线向乳头的方向推乳房直到乳头达到正中中线后再沿着乳房边缘滑行到腋中线；h. 抓提乳房，上述动作每边乳房重复三次。

1.3 观察指标

对比泌乳情况以及生活质量评分，采用 SF-36 简易健康状况量

表，百分制评分，得分高表示生活质量改善较好。

1.4 统计学分析

使用 SPSS 23.0 对本组数据进行分析，以 $\bar{X} \pm S$ 表示本组数据中出现的计量资料，符合正态分布并以 t 值检验，得出 $P < 0.05$ 说明本组数据符合统计学意义。

2 结果

2.1 对比泌乳情况以及生活质量评分。

研究组泌乳始动时间较短，产后泌乳量较多，SF-36 量表评分较高， $P < 0.05$ ，见表 1。

表 1 对比泌乳情况及 SF-36 评分 ($\bar{X} \pm S$) (n=90)

组别	泌乳始动 时间 (h)	泌乳量 (ml)		生活质量 (分)	
		产后 24h	产后 72h	产后 24h	产后 72h
对照 组	23.74 ± 2.81	20.43 ± 2.39	48.74 ± 2.43	78.43 ± 4.58	83.58 ± 5.02
研究 组	19.36 ± 2.14	31.05 ± 2.42	70.29 ± 3.02	78.55 ± 4.63	90.43 ± 5.31
t 值	8.3186	20.9456	37.2943	0.1236	6.2884
P 值	< 0.001	< 0.001	< 0.001	0.9019	< 0.001

3 讨论

产褥期是产妇分娩后身体各器官以及心理恢复的关键时期，大多数产妇缺乏分娩以及产后康复的认知，加上身体不适感、身份的转变等因素很容易产生抑郁、紧张、悲观等负性情绪，不利于乳汁的分泌，影响母乳喂养，有必要在产妇产后加强康复护理以改善其身心健康并提高生活质量^[2]。产后康复训练操是现阶段临床常用的锻炼模式，通过深呼吸、抬头运动、双臂外展、垂直训练等加速机体血液循环，使乳腺管畅通并加快乳汁分泌，在一定程度上也有助于产妇体力的恢复，并提高产妇的自理能力^[3]。在康复训练的同时采取乳房手法按摩，通过针对性的按摩刺激有助于疏通经络、活血行气，可促进乳汁流通，不仅能够减轻乳房胀痛，还能够缩短泌乳始动时间，增多泌乳量进而实现母乳喂养^[4]。

综上所述，对产妇采取产后康复护理具有显著的干预效果，可促进产妇乳汁分泌，提高母乳喂养率并改善生活质量，建议推广。

参考文献：

- [1]段燕平.产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J].中国药物与临床,2021,21(11):2022-2024.
- [2]魏菊香.产后康复训练联合产后康复综合治疗仪对产妇产后乳汁分泌及自理能力的影响[J].中国药物与临床,2021,21(10):1835-1837.
- [3]王芬,朱伟新,周桂妃.产后康复治疗仪对剖宫产初产妇产后泌乳心理状态及生活质量的影响[J].中国妇幼保健,2021,36(10):2410-2412.
- [4]李晓芳,李毅,李锡蓉.中医推拿配合催乳汤对剖宫产妇产后乳汁分泌量及母乳喂养的影响分析[J].四川中医,2019,37(09):172-175.