

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的影响

朱海燕

(淄博市妇幼保健院)

摘要:目的:从产妇产后乳汁分泌的角度来进行分析,探讨产后康复训练联合产后康复治疗仪的实际价值。方法:选择2021年3月至2022年2月接诊的92例产妇产为研究对象,对照组产妇产采用常规方式进行产后干预,观察组产妇产需要在常规干预方式的基础之上,配合接受产后康复训练以及产后康复综合治疗仪。结果:与对照组产妇产相比,观察组产妇产在接受产后干预的基础之上,其整体的自理能力评分相对更高,泌乳效果整体更好。结论:产妇产在结束分娩之后,在对其实施常规产后干预的基础之上,配合对其实施产后康复训练以及应用产后康复综合治疗仪,不仅能促进其自理能力的有效强化,也能在一定程度上促进其乳汁分泌效果的优化,临床推广价值整体较高。

关键词:产后康复训练;产后康复综合治疗仪;产妇产后乳汁分泌;影响

对于大多数女性来说,在他们的一生之中,妊娠是一个痛苦而又幸福的过程,尤其是伴随着现阶段我国开始逐渐开放二胎政策,促进产妇产自理能力的提升,不仅能使得产妇产的依赖性得到有效降低,同时也能有效促进其家庭幸福感的有效提升。而从母乳的角度来进行分析,其不仅蕴含着新生儿在生长以及发育过程中所必需的营养素,同时也能在一定程度上对新生儿的消化起到一定的促进作用。而且母乳喂养的方式还具有温度适宜以及方便及时的特点,能有效降低污染问题的发生概率。对于新生儿来说,母乳不仅是天然的食物,同时也是最为理想的食物。但是,受到各方面因素所带来的影响,很多产妇产在分娩之后都或多或少地存在乳汁分泌不足的情况,这也会在一定程度上影响到母乳的喂养率。因此,采取针对性的措施促进产妇产及早开奶,无论是对于产妇产的恢复来说,还是对新生儿母乳的充足性来说,都具有十分重要的保障价值,能更好地维护母婴健康。在这样的情况之下,在对产妇产进行产后干预的过程之中,合理的进行方法的选择十分有必要。产后干预的方法会对产妇产后乳汁的分泌产生直接的影响,文章就具体探讨了在这一过程之中,产妇产康复训练联合产后康复综合治疗仪的实际应用价值。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2021年3月至2022年2月接诊的92例产妇产为研究对象,按照随机方式将参与研究的产妇产划分成对照组以及观察组,两组分别包含产妇产46例,对照组产妇产中,顺产产妇产41例,剖宫产产妇产5例,产妇产年龄21至39岁,平均年龄(33.7 ± 3.2)岁,观察组产妇产中,顺产产妇产40例,剖宫产产妇产6例,产妇产年龄22至38岁,平均年龄(33.9 ± 2.9)岁。本次研究工作的时期开展过程中,所有参与研究的产妇产均为单胎存活婴儿产妇产,所有产妇产均为初产妇产,所有产妇产均具备和人进行有效沟通的能力。如果产妇产自身同时合并其他类型的妊娠并发症、存在严重脏器功能障碍的问题或是自身存在认知功能障碍以及精神疾病史的问题,则不纳入本次研究工作开展的范畴之内。

1.2 方法

在实际针对对照组产妇产进行产后干预的过程中,其采用的为母婴同室的方法,要指导产妇产针对母乳喂养的相关知识进行学习,使得产妇产能认识到产后及早和新生儿进行接触以及引导新生儿进行吮吸对于自身以及新生儿健康所具有的积极价值,多为他们讲解一些喂养的技巧,在哺乳的过程中,确保能真正做到按需哺乳,在治疗的过程之中,严格禁止产妇产使用催乳类型的药物。

在实际针对观察组产妇产进行产后干预的过程中,在对照组产妇产干预方法的基础之上,还需要同时融入产后康复训练联合产后康复综合治疗仪的方法。在实际指导产妇产实施产后康复训练的过程之中,具体操作方法如下:要确保产妇产所处的环境具有舒适以及温馨的特点。在充分考虑产妇产自身喜好的基础之上,为其播放欢快以及轻松

的音乐,在产妇产分娩之后的第1d就可开始对其实施康复训练,具体包含以下几个方面的内容:第一方面的内容为深呼吸运动,在这一阶段产妇产的衣裤需具备较好的弹性,并且保证宽松,产妇产先将自己的体位调整至仰卧位,之后,缓慢地将双手放在身体的两侧,进行腹肌收缩,开展深吸气的活动。呼吸的过程中,要最大限度地保持身体放松,而在吸气收缩的过程之中以及呼气放松的过程之中,逐渐放松自己的神经,采用交替训练的方式反复进行30次训练之后,安排10min的休息时间^[1]。第二方面的内容为抬头运动,产妇产先将自己的体位调整至仰卧位,双腿保持伸直的状态,先将双臂伸直,使得双臂保持平行,缓慢地将双臂放置在身体的两侧部位,缓慢抬起头部,使其尽可能地与胸部的位置贴近,之后缓慢的还原自己的头部,在20次反复训练的基础之上,进行5min的休息。第三个方面的内容为双腿上举以及轮流并举的训练,先缓慢举起右腿,之后缓慢放下,左腿重复上述动作,最后双腿同时向上抬高,之后缓慢放下。在充分考虑产妇产自身身体难受情况的基础之上,反复进行10次至20次的训练,进行10min的休息。第四个方面的内容是双臂外展的活动。在这一过程之中,产妇产需要将自己的体位调整至仰卧位,双腿保持并拢伸直的状态,双臂需要在胸前交叉,之后打开双臂,双手手掌合并并逐渐抬高,直到与身体保持平衡的状态为止,打开双手向外水平展开双臂,之后,收回双臂,使其回到身体的两侧,在反复进行10至20次的训练之后,进行5min的休息^[2]。第五个方面的内容是产妇产在平卧的状态之下,手心朝下放置于身体的两侧,腿部保持屈曲状态,借助腿部以及膝盖的力量将臀部以及背部抬高,实现对于髋部肌肉以及腿部肌肉的有效拉伸,进而达到放松腿部以及髋部的目的。产妇产将自己的体位调整至跪姿,膝盖稍微弯曲,头部交替向左以及向右转动,目光始终偏向脚尖的位置。在上述体位的基础之上实施全身运动,将自己的体位调整至跪姿,身体保持支撑的状态,轮流高举自己的右腿以及左腿,反复进行20次的训练之后,进行10min的休息,患者需要连续接受为期3d的训练,在出院之后,产妇产也可以在家中继续进行训练。通常情况下,训练需要持续至产后的42d,而在通过产后康复综合治疗仪对产妇产进行干预的过程之中,直接将两个治疗片粘贴在产妇产双乳的位置,之后,按下开始键,在充分考虑产妇产自身耐受程度的基础之上,进行强度的调整。初期阶段,通常情况下设置为0度,后续结合产妇产自身的耐受情况逐渐增加,借助乳房电极的方式促使产妇产形成旋转运动以及机械震荡运动,在对乳头进行带动的过程中,形成婴儿对乳头进行吮吸的效果,但是,相比于婴儿正常的吮吸运动来说,其整体的强度更高,通过这样的方式,达到对局部血液循环进行改善的目的,促进内分泌的有效调节,提升产妇产催产素以及内垂体泌乳素的分泌,将产妇产的奶涨提前,达到缓解哺乳痛苦的目的,在疏通乳腺管的基础之上,减少淤积的乳汁,产妇产每天需要接受一次的治疗,每次的治疗时间为20min,一共需要接受为期3d的治疗。

1.3 临床观察指标

首先,针对两组产妇在接受产后干预之后自理能力的情况进行评价,评价过程中使用的为量化评价的方式,单项评分满分为100分,评分越高,说明产妇自身具备越强的自理能力,具体涉及的指标包括乳房护理能力、饮食调节能力以及新生儿护理能力三个方面。

其次,针对两组产妇在接受产后干预之后,乳汁分泌的情况进行对比。在产妇产后的42d,对其母乳分泌情况进行回访,如果产妇在分娩之后乳房变柔软,乳房状态饱满、静脉的充盈度较高,存在阵发性的奶胀问题以及乃奶水外溢问题,同时在哺乳的过程中存在奶水被抽出的感觉,新生儿在实际吸吮的过程之中会发出大口吞咽的声音,喂完奶之后能够实现安静的睡眠,每天软大便的排出次数在两次以上,尿量足够,则判定为奶量充足。如果不符合上述标准的情况之下,即在常规母乳的基础之上,还需要适度添加牛奶来进行补充,则判定为泌乳量不足。

1.4 统计学方法

采用SPSS25.0软件分析数据,计量资料采用均数±标准差表示,组间比较采用t检验。计数资料采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

表1 对比两组产妇接受护理后的自理能力情况(分)

组别	例数(n)	乳房护理能力(分)	饮食调节能力(分)	新生儿护理能力(分)
观察组	46	89.73 ± 5.12	90.26 ± 4.34	88.39 ± 5.07
对照组	46	73.54 ± 2.77	74.61 ± 2.08	70.39 ± 5.23
t 值		9.86	9.33	9.57
P 值		0.035	0.018	0.024

表2 对比两组产妇接受产后干预后乳汁分泌的情况 n (%)

组别	例数(n)	充足 n (%)	不充足 n (%)
观察组	46	43 (93.48)	3 (6.52)
对照组	46	34 (73.91)	12 (26.09)
χ^2		9.83607	9.39252
P 值		0.016	0.037

3 讨论

在结束分娩的基础之上,产妇的腹壁、生殖系统以及乳房都会在一定程度上发生变化,加之妊娠以及分娩的过程之中产妇无论是在心理方面,还是在生理方面都整体比较脆弱,因此,需要对其实施针对性的产后干预,采取有效措施促进其康复,使其身体能在短时间内实现恢复,使得产妇产后的自理能力能快速回复至原有的状态,尽可能地减少产妇对身边人的依赖,确保在产妇分娩之后,新生儿和母亲的生活质量都能得到有效保证,处在较高的水平之中。但是,从少数产妇的实际情况来进行分析,受到多种因素的影响,常见的包括缺乏足够的营养摄入、创伤修复效果不佳、身体内环境的调整以及情绪状态较差、长期睡眠不足等因素的影响,非常容易出现乳汁分泌量难以满足实际需求的情况,进而在一定程度上影响母乳喂养率^[1]。

从新生儿的角度来进行分析,母乳不仅是非常理想以及非常健康的食物,而且也是最为自然的一种食物,新生儿身体在成长的过程中,母乳能满足其发育过程中所需要的营养,进而促进新生儿身体免疫力的有效强化,但是,对于大多数的初产妇来说,由于他们对于分娩的相关知识缺乏足够的了解,尤其是在产后的一段时间之内,由于母乳喂养经验的缺乏,经常会出现喂养方式不正确的问

题,一些产妇还会出现乳头皲裂、乳汁无法及时排空的情况^[2]。如果乳汁在乳房的内部淤积成块,那么就会诱发乳腺管堵塞的问题,导致乳汁排出的难度进一步增加。

有调查研究显示,产妇在结束分娩之后,及早参与康复锻炼,尤其是参加多种形式的有氧锻炼,对于自己在分娩之后体力的恢复具有十分显著的促进作用,不仅能起到促进排便以及排尿的效果,还能有效减少静脉栓塞问题的发生概率^[3]。除此之外,有效的康复训练还能起到对产后相关疾病进行预防的目的,使得产妇产后的康复周期大幅度缩短,针对产后产妇实施产后康复训练的过程之中,其整体的效果十分显著。本次研究中所采取的康复训练模式主要以床上训练为主,产妇在实际进行深呼吸运动的过程中,其自身的神经系统也能得到有效调节,进而达到缓解大脑疲劳的目的,使得产妇的抑郁以及焦虑等方面的不良情绪得到有效的缓解,促进其失眠症状的有效改善。而产妇在实际进行抬头运动的过程中,不仅能促进自身思维能力水平的有效提升,还能达到对背部肌肉进行全面拉伸,使得全身肌肉得到放松的目的。而借助双臂外展运动的方式则能有效提升产妇身体的血液循环速度,提升乳腺管的通畅度,降低乳汁的排出难度。而在实施双脚上举以及轮流并举训练的过程中,则能使得产妇的下肢血液循环速度进一步加快,使得产妇下肢水肿的问题得到有效的缓解。在对产妇进行臀部以及背部抬高运动的时候,对于阴道以及子宫的复旧则能起到较为显著的促进作用。产妇在结束分娩后1d,就可以开始在医护人员的指导之下进行康复训练,不仅能使得身体的血液循环状态得到有效改善。对于产后恶露的排出也能起到一定的促进作用,提升大便的通畅度以及自身的食欲,使得自身的睡眠状态得到有效改善,促进产妇自理能力的尽快恢复。同时也能对乳汁的分泌起到一定的促进作用,而在为产妇应用产后康复综合治疗仪的过程之中,这种仪器不仅具有经济以及操作简便的特点,而且具有无创以及无毒副作用两个方面的优势,通过电击达到对产妇的乳房进行刺激的目的,能使得产妇乳房的微循环状态得到有效的改善,更好地进行乳腺管的疏通,使得产妇乳房内部乳汁淤积的问题得到有效的缓解,减轻产妇由于乳房肿胀而带来的不适感,提升乳汁排出的顺畅程度,降低婴儿吸吮的难度。这种干预方式具有物理治疗的效果,能对人体的内环境进行有效的调节,提升产妇乳汁的分泌量,使得产妇的母乳喂养率得到较大幅度的提升。

综上所述,在实际促进产妇产后恢复的过程之中,通过在常规产后干预方式的基础之上,配合应用产后康复训练联合产后康复综合治疗仪的方式,不仅能促进产妇自身自理能力的有效提升,促进其饮食调节能力、乳房护理能力及新生儿护理能力的有效强化,除此之外,对于产妇自身的乳汁分泌也能起到较为显著的促进作用,非常值得在临床上大面积推广。

参考文献:

[1]杨真芳,唐爱花,张苑婷. 耳穴压豆联合乳房穴位按摩对产妇产后乳汁分泌情况及血清泌乳素水平变化的影响[J]. 智慧健康.2022,8(26):45-48.

[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]陈雪芳. 产妇产后实施耳穴压豆+乳房按摩护理干预促进乳汁分泌的效果[J]. 实用妇科内分泌电子杂志.2020,7(18):50-51.

[4]李海凤. 对产妇进行产后康复护理对其乳汁分泌及产后生活质量的影响[J]. 中国医药指南.2020,18(11):263-264.

[5]郁燕,朱丹. 产后乳房穴位按摩对产妇乳房胀痛及乳汁分泌的影响[J]. 当代护士(下旬刊).2020,27(03):69-71.