

产后乳房护理干预对母乳喂养成功率的影响研究

朱伟波

国药北方医院 内蒙古包头市 (014030)

【摘要】目的：探讨系统化产后乳房护理干预对母乳喂养成功率的影响，明确科学护理模式在促进母乳喂养中的应用价值。**方法：**纳入在本院分娩的 86 例产妇，将其划分为常规护理对照组与系统化产后乳房护理观察组，对比两组干预效果。**结果：**相较于对照组，观察组产妇产后首次泌乳时间大幅提前，产后 42d 母乳喂养成功率、母乳喂养知识以及护理服务认可度均呈现显著优势（ $P<0.05$ ）。**结论：**实施系统化产后乳房护理干预，能够有效提升母乳喂养成功率。

【关键词】产后乳房护理；护理干预；母乳喂养；成功率

母乳是婴儿纯天然食物，可满足 6 月龄内婴儿全部液体、能量及营养素需求，具有不可替代价值，被世界卫生组织提倡^[1-2]。同时，母乳喂养不仅有助于强化母婴间的亲密联结，对婴儿心理健康发育形成积极助力，还能有效防控产妇产后出血风险，显著降低产后抑郁、乳腺病症及乳腺癌的罹患概率^[3]。然而，鉴于产妇自身生理条件限制，加之对科学喂养知识的欠缺，以及未能充分认识到纯母乳喂养的核心价值，导致母乳喂养成功率较低，且喂养中乳头皲裂、乳腺炎、乳房胀痛等问题频发，极大动摇了产妇坚持母乳喂养的决心。因此，给予产妇必要的产后乳房护理，指导其正确哺乳，在临床中具有重要应用价值^[4]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入 2023 年 4 月至 2024 年 2 月在本医院分娩的 86 例产妇，随机分为观察组和对照组，平均年龄为（ 26.98 ± 3.12 ）岁。纳入标准：单胎足月妊娠，均为初中以上文化程度，能够配合完成全程干预与随访。排除妊娠期合并严重内外科疾病、传染病患者，产前已确诊乳腺疾病或乳房手术史，产妇有认知、沟通障碍和精神疾病者，新生儿需转入新生儿重症监护室（NICU）治疗。产妇各项资料指标间 $P>0.05$ ，可对比。

1.2 方法

1.2.1 对照组：为母婴提供适宜活动空间，给予基础乳房护理指导（乳房清洁、哺乳姿势示范），向产妇及家属开展母乳喂养宣教，发放健康手册，告知产后注意事项及饮食指导。出院前评估母乳喂养情况并答疑，产后 42 天门诊随访。

1.2.2 观察组：

（1）产前护理干预：产前 1~2 周，对产妇一对一宣教，通过图文、视频、现场示范，普及母乳喂养优势、乳房护理重要性及乳房不适的预防与应对方法；指导产妇 1 次/d、10~15min/次进行环形、放射状乳房按摩，促进血液循环；评估乳房情况，对乳头凹陷、扁平者，指导 2 次/d、5~10min/次乳头牵拉训练，改善乳头形态。

（2）产后即刻护理：产后 30min 内协助母婴皮肤接触，指导新生儿正确含接乳头（含乳头及大部分乳晕），早吸吮 15~20min，每日按需哺乳；剖宫产产妇待生命体征平稳后（产后 1~2h），再协助母婴接触及早吸吮，避免手术疼痛影响喂养。

（3）产后乳房清洁与保护：每日用温水清洁乳房（重点乳头、乳晕），禁用刺激性物品，清洁后擦干保持干燥；指导产妇穿戴宽松透气棉质哺乳内衣，避免压迫乳房；哺乳后挤出少量乳汁涂抹乳头乳晕，自然晾干，预防乳头皲裂。

（4）乳房按摩与疏通：产后 6h 可以给予产妇乳房按摩，力度按需调整，保证产妇的心理、生理的舒适度。乳房胀痛者先以 40~45℃温毛巾热敷 10~15 分钟，再从乳房外周向乳头方向，交替进行环形、放射状按摩，并按压膻中、屋翳、云门等穴位，2 次/d、每次 15~20min，疏通乳腺管，同时结合饮食指导促进乳汁分泌。

（5）母乳喂养技巧指导：结合分娩方式与乳房情况，个性化指导含接姿势（橄榄球式、摇篮式、交叉式）及吸吮方法，强调按需哺乳，指导新生儿吸空一侧乳房后再吸另一侧；告知产妇通过新生儿尿量、体重增长判断乳汁是否充足，及时解答喂养相关疑问并提供解决方案。

（6）随访护理：产后 7d、14d、28d、42d，通过门诊、电话、微信随访，了解产妇乳房、乳汁及喂养情况，及时调整护理方案；对出现乳房不适、乳汁不足者，给予针对性指导，保障干预效果。

1.3 观察指标

对比两组产妇产后首次泌乳时间、产后 42d 母乳喂养率、母乳喂养知识掌握评分及护理满意度。

1.4 统计学分析

数据通过 SPSS26.0 软件进行处理，用 t 检验 ($\bar{x} \pm s$)，用 χ^2 检验 [n(%)]，若 $P < 0.05$ 说明存在对比意义。

2. 结果

表 1 两组产妇产后首次泌乳时间、产后 42d 母乳喂养率、母乳喂养知识掌握评分及护理满意度对比 ($\bar{x} \pm s$) [n(%)]

组别	例数	首次泌乳时间 (h)	产后 42d 母乳喂养率	母乳喂养知识掌握评分	护理满意度
对照组	43	29.64±5.32	33 (76.74%)	72.3±6.8	34 (79.07%)
观察组	43	18.02±5.12	41 (95.35%)	88.6±5.2	42 (97.67%)
P 值	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3. 讨论

母乳是对婴儿健康最有益的食物，不仅可以为婴儿提供生长所需的营养物质，还可为婴儿提供对抗外界的免疫物质，促进婴儿的健康成长^[5]。而系统化产后乳房护理通过构建“产前-产后-随访”全周期模式，可有效解决产妇乳房不适、泌乳不足等问题，增强其喂养信心。

本研究结果显示，观察组产后首次泌乳时间显著短于对照组，主要因观察组产前开展针对性乳房按摩、乳头牵拉训练，产后及时按摩疏通并结合穴位按压，促进乳腺管通畅、加速泌乳反射。观察组产后 42d 母乳喂养率更高，得益于全周期系统护理：产前宣教提升认知，产后早接触早吸吮强化泌乳，个性化指导减少障碍，随访及时解决乳房不适等问题，增强喂养信心。

综上，系统化产后乳房护理干预可有效优化产妇泌乳情况，提高母乳喂养成功率，提升产妇母乳喂养知识水平与护理满意度，操作简便、贴合临床需求。

参考文献

[1]王丹,蔡瑛.知信行护理模式在剖腹产初产妇母乳喂养中的应用价值[J].临床医学研究与实践.2022,7(06):183-185.

[2]马莉,王丽,伏洁,等.母婴床旁护理对提升产科护理满意度与母乳喂养成功率

的效果[J]. 沈阳药科大学学报, 2021, 38(S2):95-96.

[3]李如英, 刘飞艳, 李亚静, 等. 个性化健康宣教对初产妇母乳喂养及新生儿护理能力的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(19):154-156.

[4]宋静, 赵宗英. 产后乳房护理对初产妇产后泌乳及并发症的影响[J]. 中国农村卫生, 2020, 12(02):69.

[5]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.