

· 论著 ·

手法按摩催乳配合健康教育对初产妇产后泌乳量及母乳喂养率的影响分析

河南医学高等专科学校附属医院妇产科二病区 (河南 郑州 451191)

赵 慧

【摘要】目的 探究手法按摩催乳配合健康教育对初产妇产后泌乳量及母乳喂养率的影响。**方法** 将我院160例健康初产妇随机分为观察组和对照组, 每组80例。对照组实施常规产后护理, 观察组在此基础上予以乳房手法按摩催乳和健康教育。对比分析两组初产妇泌乳始动时间、24h乳汁分泌量和纯母乳喂养率差异。**结果** 观察组产妇产后泌乳始动时间短于对照组 ($P < 0.05$), 且24h泌乳量和纯母乳喂养率均明显高于对照组 (P 均 < 0.05)。**结论** 产后通过手法按摩催乳配合健康教育干预可促进初产妇分泌乳汁, 提高产后母乳喂养率。

【关键词】 手法按摩; 催乳; 健康教育; 初产妇; 产后泌乳; 母乳喂养率

【中图分类号】 R244.1

【文献标识码】 A

DOI: 10.3969/j.issn.1009-3257.2019.02.039

Effects of Massage and Health Education on Postpartum Lactation of Primipara and Breast Feeding Rate

ZHAO Hui. Department of Obstetrics and Gynecology, Affiliated Hospital of Henan Medical College, Zhengzhou 451191, Henan Province, China

[Abstract] **Objective** to explore the effect of massage and galactagogue combined with health education on postpartum lactation volume and breastfeeding rate of primipara. **Methods** 160 healthy primipara in our hospital were randomly divided into observation group and control group, 80 cases in each group. The control group was given routine postpartum nursing, and the observation group was given breast massage and health education. The lactation initiation time, 24h milk secretion and exclusive breastfeeding rate of the two groups were compared and analyzed. **Results** the postpartum lactation initiation time in the observation group was shorter than that in the control group ($P < 0.05$), and the lactation volume and exclusive breastfeeding rate at 24h were significantly higher than those in the control group ($P < 0.05$).

Conclusion Massage and health education can promote lactation and increase the rate of postpartum breastfeeding.

[Key words] manipulation massage; Lactation; Health education; First-time mothers; Postpartum lactation; Breastfeeding rate

母乳所含的免疫因子和丰富的抗体有助于增强新生儿免疫力, 促进其体格发育和治理发育, 且易于新生儿的肠胃消化吸收, 因此母乳喂养是目前公认的最佳新生儿喂养方式。但有调查显示, 近年来国内超过20%的产妇存在缺乳现象, 且我国目前纯母乳喂养率仅为20.8%^[1]。目前临床常用的常规产后护理方法效果并不理想, 且产后心理引导和健康教育的缺失, 导致很多初产妇缺乏必要的母乳喂养知识, 产后过度焦虑紧张, 甚至产生产后抑郁, 进而难以保证母乳喂养质量。产后泌乳不足或乳汁分泌迟缓的产妇需要配合使用其他乳制品喂养, 易造成新生儿消化不良, 对其健康发育产生消极影响^[2]。而本研究对初产妇实施手法按摩催乳配合健康教育, 观察其提高产妇产后泌乳量和母乳喂养质量的效果, 现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

1.1.1 研究对象: 选取2016年1月至2018年4月在我院分娩的160例子健康初产妇为受试对象, 按照入院顺序随机分为观察组和对照组, 每组各80例。两组产妇年龄、孕周、新生儿体重、分娩方式等一般临床资料比较均无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性, 见表1。

1.1.2 纳入标准: ①初产妇; ②足月分娩者; ③阴道顺产者。

1.1.3 排除标准: ①出现妊娠并发症、产后出血者; ②不接受网络、电话或家庭随访者。

1.2 护理方法 对照组采用常规护理: 包括乳头清洁消毒, 并用毛巾对乳房进行热敷, 产妇产后尽快

表1 两组临床资料比较($\bar{x} \pm s$, n=80)

组别	年龄(岁)	孕周(周)	新生儿体重(kg)	分娩方式	
				剖宫产	顺产
观察组	25.40±2.50	40.20±0.60	3.49±0.14	31	49
对照组	24.75±3.25	40.15±0.75	3.51±0.15	29	51
t或 χ^2 值	1.418	0.466	0.872	0.324	
P值	0.158	0.642	0.385	0.746	

开始哺乳,通过婴儿的吮吸动作刺激乳头,进而加快泌乳;嘱咐产妇加强营养、按需哺乳。观察组在实施常规护理之外,给予手法按摩催乳配合健康知识教育:护理人员在按摩前应需向产妇说明按摩的必要性以确保产妇积极配合,确保双手指甲修剪好,并对双手、产妇乳头仔细清洗消毒。(1)按摩手法:按摩从乳房基底部位开始,使用手部大小鱼际处进行360度全乳房按摩;之后沿着乳头方向对整个乳房进行按摩;接着双手握住乳房,从乳房根部向乳头方向抓梳;使用拇指、食指和中指按摩和牵拉乳头。(2)穴位按摩:在特定穴位上给予重点刺激。按摩穴位包括乳根、膻中、足三里、少泽、乳中等,手法包括点、按、揉、掐、梳、捏等。(3)健康教育:了解产妇的饮食和康复状况、新生儿的健康状况,及时给予个性化的指导和护理;对产妇进行产后健康知识宣传教育,通过展示经典案例,告知其新生儿母乳喂养的好处,如:促进新生儿生长、智力发育,提高其抵抗力和免疫力,保障胃肠道健康,进而鼓励产妇进行纯母乳喂养;不方便纯母乳喂养者,建议并指导其使用吸奶器,告知母乳的储存方法和注意事项;在后期随访中跟踪了解产妇身体、心理健康状态和纯母乳喂养情况,如若发现异常需及时给予指导;(4)建立产妇微信交流群,产妇可在微信群中自由提出疑问,由专业的护理人员和临床医生一一解答,产妇之间也可互相沟通交流;微信公众号定期推送产后康复和母乳喂养等相关知识。

1.3 观察指标

1.3.1 产后泌乳始动时间^[3]:用正确的手法挤压乳房,能够挤压出清凉的乳汁的最初时间为泌乳始动时间。

1.3.2 产后24h泌乳量^[4]:评定标准:无泌乳:无乳汁分泌;少量泌乳:有乳汁分泌,乳汁量不能满足新生儿需求;足量泌乳:乳汁分泌量能够满足需求,无需额外加奶,新生儿可安睡。

1.3.3 母乳喂养率^[5]:统计两组产妇干预后纯母乳喂养的例数,计算母乳喂养率,母乳喂养率=(纯母乳喂养的产妇例数/总例数)×100%。

1.4 统计学方法

采用统计学软件SPSS17.0专业统计学软件分析数据,计数资料以百分率表示,采用 χ^2 检验,计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用t检验,以P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 产后泌乳始动时间 干预后,观察组产妇泌乳始动时间为(14.85±2.30)h,短于对照组的(25.72±3.68)h,差异有统计学意义(t=22.404, P=0.000)。

2.2 产后24h泌乳量 干预后,观察组相较于对照组无泌乳产妇数更少,少量泌乳及足量泌乳产妇数均更多,差异有统计学意义(P<0.05),见表2。

2.3 纯母乳喂养率 产后6个月内,观察组产妇母乳喂养率为89.85%(73/80),显著高于对照组的63.67%(62/80),差异有统计学意义($\chi^2=3.863$, P=0.000)。

3 讨论

产妇尤其是顺产的初产妇,产后常常出现疼痛、疲劳等现象,加之如今生活环境、饮食习惯、心理压力等因素的影响,导致其产后无法及时泌乳或泌乳量少,不利于新生儿的生长和智力发育。另外有研究表明,我国目前初产妇的纯母乳喂养率偏低,造成这种现象的原因除了产妇自身身体素质、泌乳质量等因素外,还有初产妇对产后健康知识以及纯母乳喂养知识的认知不足、传统观念和家庭原因等^[6]。而目前临床上最常用的产后常规护理措施效果不佳,无法改善产妇哺乳质量,同时很难使产妇接触到全面的产后健康知识。

母乳的分泌由神经支配,并受到多种内分泌激素的调节^[7]。手法按摩是一种易学、操作简便、干预时间短的护理技术,在对初产妇的产后护理过程中,乳房手法按摩尤其是对乳头的按摩、牵拉等,模仿新生

表2 两组产妇产后24h泌乳量比较(n/%)

组别	n	无泌乳	少量泌乳	足量泌乳
观察组	80	3(3.75)	68(85)	9(11.25)
对照组	80	22(27.50)	46(57.50)	12(15)
χ^2 值	—	2.397		
P值	—	0.042		

儿吸吮乳头的动作,有助于刺激产妇分泌宫缩素,而宫缩素有利于产妇恢复,加快子宫收缩速度,收缩乳腺腺泡进而促进乳汁的排出^[8]。同时通过对乳房的按摩和对相关穴位的刺激,可促进血液循环,增加局部供血,防止由乳汁淤积造成的乳房胀痛。另外有学者称^[9],产妇的不良情绪会影响泌乳,因此通过按摩和穴位按压消除产妇疲劳,有助于调节产妇情绪,进而改善泌乳质量。本研究中,实施手法按摩催乳配合健康教育的观察组产妇相比于仅给予常规产后护理方法的对照组,初次泌乳时间明显更短,产后24h泌乳量明显更多,同罗春^[10]等人的文献报道基本一致,表明乳房手法按摩对于初产妇催乳有较好的效果。

相当数量的初产妇在分娩和哺乳过程中容易产生焦虑、不安等不良情绪,进而影响哺乳质量,这是由于初产妇无生产经验,对产后健康知识的认知不足造成的。通过沟通、随访、微信平台交流等渠道向初产妇宣教产后注意事项和纯母乳喂养相关知识,能够有效促进产后恢复,提高对新生儿的哺乳质量^[11]。另外,通过沟通解决产妇在母乳喂养过程中的疑惑和困难,减少其焦虑情绪。在和产妇的沟通中能跟踪了解产妇整体状况,有助于及时调整干预方案,并在一定程度上降低产后并发症发生率。本研究中,实施手法按摩催乳配合健康教育的观察组产妇相比于仅给予常规护理的对照组,产后纯母乳喂养率明显更高,提示对初产妇实施健康教育,有助于确保产妇获取全面的母乳喂养相关知识,增强其母乳喂养信心。

综上所述,对于初产妇实施手法按摩配合健康教育能有效促进初产妇分泌乳汁,缩短初次泌乳时间,

增加泌乳量,提高纯母乳喂养率,对产妇和新生儿均有诸多好处。

参考文献

- [1] 卞丹妮,夏亲华.近十年中西医对产后缺乳的认识及治疗进展[J].中国临床研究,2013,5(13):81-82.
- [2] 陆刘冰.产后缺乳的中医辨证施治及疗效观察[J].中国临床研究,2013,5(13):81-82.
- [3] 李英.产后早期乳房按摩刺激泌乳的临床效果分析[J].吉林医学,2011,32(9):3921-3922.
- [4] 甘凤琴.中医护理干预对产后缺乳的影响[J].西部中医药,2016,29(5):122-124.
- [5] 喻诚华,薛小红.个性化健康教育对提高母乳喂养率的效果分析[J].中国现代医学杂志,2016,26(9):140-142.
- [6] 袁维.临床护理路径对初产妇母乳喂养及生活质量的影响[J].实用临床医药杂志,2016,20(6):186-187.
- [7] 王利强,鄧永强,徐尚福,等.女性哺乳期患者血浆和乳汁中游离三碘甲酰原氨酸、游离甲状腺素、促甲状腺素的相关性[J].中华内分泌代谢杂志,2015,31(2):111-115.
- [8] 钟园园,徐花.早期乳房按摩对产后泌乳及乳房胀痛的影响[J].实用临床医药杂志,2016,20(18):208-209.
- [9] 朱秀梅,孙国敏,何璐.红外线照射乳房联合乳房穴位按摩、乳房按摩加手法挤奶促进乳腺疏通、促进乳汁分泌[J].辽宁中医杂志,2013,40(12):2580-2581.
- [10] 罗春,龙梅,黄霞,等.穴位按摩对催乳效果的护理观察研究[J].中国实用护理杂志,2015,31(s1):287-288.
- [11] 汤锦燕,肖燕兰,余婉波.实施阶段性心理干预和保健教育对初产妇临床分娩及产后康复效果研究[J].实用预防医学,2015,22(9):1099-1101.

【收稿日期】2018-06-27