

影响产妇泌乳不足原因分析及护理对策

陈天姑

临桂区五通镇中心卫生院 广西桂林 541109

〔摘要〕目的 探讨产妇泌乳不足的影响因素，以此为依据通过循证支持整合护理措施，以最大程度提升产后母乳喂养率。方法 将 2015 年 1-6 月在本院分娩的产妇及新生儿 46 对作为本次研究的资料，对其临床资料进行回顾性分析，调查其产后泌乳情况，并与未采取针对性护理的 2015 年 7-12 月 46 对进行比较。结果 影响产妇泌乳情况的因素有很多，关键因素：精神因素、乳房是否凹陷、缺乏母乳喂养知识因素。对产妇进行精心的护理干预后，正常泌乳者 45 例（97.7%），乳头凹陷纠正 3 例（7.8%），2015 年 1-6 月明显优于 7-12 月，产妇的母乳喂养率由原先的 91.3% 提升到 97.7%，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论 产妇泌乳不足受多种因素影响，采取针对性护理措施对产妇进行指导和护理，可增加产妇产后泌乳量及母乳喂养率。

〔关键词〕泌乳障碍原因；产后指导与保健；精神状态；护理对策

〔中图分类号〕R473.71

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165（2020）01-135-02

在哺乳早期，因产妇精神状态不佳，对喂养知识掌握不足或存在乳房生理凹陷，都会在一定程度上影响成功泌乳，不仅影响新生儿成长，而且会使乳腺疾病发病率上升，产后恢复也慢。为了改善这一现状，本研究通过对 2015 年 1-6 月在本院分娩的 46 对母婴调查分析，旨在为实践提供参考，现报道如下。

1 临床资料

选取 2015 年 1-6 月和 7-12 月在本院分娩出生的母婴各 46 对，2015 年 1-6 月分娩的产妇均对其进行了相应的护理措施。2015 年 1-6 月组初产妇 12 人，经产妇 34 人；2015 年 7-12 月组初产妇 10 人，经产妇 36 人。产妇年龄范围 22—34 岁，均阴道分娩。经统计，38 例产妇存在泌乳不足，占比 82%。具体原因：产妇因素、缺乏哺乳技巧知识、乳头凹陷，分别占比 52.63%、39.47%、7.8%。

2 影响产妇泌乳不足的原因

2.1 精神方面因素

产妇担心无法顺利分娩，无法耐受疼痛，影响到饮食、睡眠，机体内环境紊乱，会影响产妇泌乳。部分产妇认为纯母乳喂养会影响乳房美观度，导致身材变形，这种负面心理暗示，直接影响下丘脑和垂体的泌乳素的分泌，造成产妇泌乳不足。

2.2 分娩方式

阴道分娩更利于产妇乳汁的分泌，能使新生儿早接触母亲、早吸吮、早开奶。另外，剖宫产的产妇大部分是没有到临产期就分娩的，这样就可能导致脑垂体分泌催乳素和催产素的不足，导致泌乳量减少。部分学者认为进行剖宫产缺乏阴道分娩的应激反应，导致机体缺乏相应的应激过程，从而导致产妇泌乳素及催产素分泌减少^[1]。另外，剖宫产手术后手术切口疼痛，非常影响产妇休息及精神、睡眠状态等，于此同时术后饮食的受限，也会导致产妇体质虚弱，这些都影响产妇的泌乳。产后活动受限，影响哺乳的次数及其哺乳体位的不正确，也会导致泌乳量不足，在这种情况下，产妇对母乳喂养可能失去信心^[2]。

2.3 缺乏哺乳技巧和喂养知识

多数初产妇在育儿方面缺乏经验，很多不能以正确姿势抱婴儿，婴儿未能将乳头及大部分乳晕充分含在嘴里，这不仅会使婴儿无法正常吸吮到乳汁，而且还会因吸吮不正确而

造成乳头皲裂，产妇因疼痛而减少或终止让婴儿吸吮的时间和频率，致使乳汁的分泌降低。

2.4 乳头凹陷

部分产妇乳房存在生理凹陷，母乳喂养之前未及时采取措施纠正这一不足，影响婴儿吸吮。

3 护理对策

3.1 避免精神因素的影响

第一，指导产妇尽量自然分娩，分娩中控制会阴侧切率，以最大程度控制分娩、切口疼痛，避免对母乳喂养姿势造成影响。第二，加强产后指导，产后要与产妇加强交流，针对性指导其正确哺乳方法，让其了解纯母乳喂养的优势；第三，建立良好的家庭支持系统，引导产妇伴侣多给予产妇关心、支持，并做家务分担。

3.2 为产妇提供必要的泌乳知识指导

护士要以平和友好的态度与产妇沟通，了解产妇心理活动，指导产妇早吸吮、早接触，帮助产妇树立母乳喂养的信心^[3]。并向产妇讲解清楚，产后的前几天，虽然母乳量少，但初乳中含有多种抗体，脂肪和乳糖含量较成熟乳少，极易消化，是新生儿早期最理想的天然食物，少量初乳完全能满足新生儿的需要^[4]。要坚持母乳喂养，每次哺乳前柔和的按摩乳房，而且让婴儿多吸吮，以刺激建立射乳反射。其次，及时为产妇纠正母乳喂养会影响体态美的错误思想，通过视频、小册子进行常识教育，让产妇明白母乳喂养不仅不会对其形体产生影响，而且还有利于身体健康，可以通过适当的康复操及乳房保健操进行体型恢复和保持。

3.3 纠正乳头凹陷

可指导产妇做乳头伸展和乳头牵拉。①乳头伸展练习：双手食指平行放于乳头两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，牵拉乳晕皮肤、皮下组织，使乳头向外突出。接着双手食指位置调整为乳头上侧和下侧，将乳头向上、向下纵形拉开，此练习重复多次，做满 15 分钟，每日 2 次。②乳头牵拉练习：一手向上托住乳房，另一手拇指、食指、中指捏住乳头轻轻向外牵拉，重复 10-20 次，每日 2 次。另外，在婴儿饥饿时，让婴儿先吸凹陷一侧的乳头，因为婴儿饥饿时吸吮力强，对乳头及大部分乳晕有牵拉作用；或用 20ml 注射器，将空筒扣在乳头部，用力抽吸注射器，反复多次操作，可将乳头吸出

不再回缩^[5]。

3.4 加强营养，均衡饮食

护士应认真对产妇进行健康状况评估，根据产妇自身情况合理调整饮食。作为妈妈来讲，重要的是多吃些富含蛋白质和各种营养的食物。产妇要特别注意补钙和补铁，从牛奶、鱼、禽、蛋、瘦肉或豆制品中摄取，少食多餐，多给予鸡汤、猪蹄汤、鱼汤等温热营养饮食，促进泌乳。

3.5 保证充足的休息

居室保持安静、清洁、舒适、空气新鲜，注意休息和睡眠、不要过度疲劳，保证充足的休息，保持良好的生活状态。

4 结果

2015 年 7-12 月组乳汁分泌不足产妇有 39 例 (84.7%)，正常泌乳 42 例 (91.3%)。2015 年 1-6 月组经过对原因的探讨分析和积极有效的护理，正常泌乳者升至 45 例 (97.7%)，乳头凹陷纠正 3 例 (7.8%)，产妇泌乳不足发生率明显下降，使我院产妇母乳喂养率由 91.3% 提高到 97.7%。

5 讨论

产妇泌乳过程是一个复杂而又多因素参与的生理过程，因此有效的护理干预措施能减少泌乳不足的发生，同时提高产妇及婴儿的健康。我们应该开展孕产妇的心理保健知

识的教育，使孕妇能全面了解分娩过程及产后自身的护理，消除其焦虑情绪，提高心理素质，掌握正确的喂养方式，保持营养平衡，从而有效提高产妇及婴儿的健康状况。当产妇出现产后泌乳不足情况时，护理人员需要提供完善、科学的指导与协助，有效改变产妇心理状况，并及时为其传授正确的泌乳期相关知识。除此以外，还应对家庭其他成员进行健康教育，让产妇处于一个和谐温馨的生活环境，这样更利于乳汁分泌。

[参考文献]

- [1] 孔祥威. 影响产妇泌乳不足原因分析及护理对策 [J]. 保健文汇, 2019, 11(9): 12-14.
- [2] 刘婷婷. 33 例产妇泌乳不足原因分析及中西医结合护理 [J]. 医学信息, 2016, 29(14): 14-16.
- [3] 陈秀丽, 王惠莹. 影响产妇泌乳不足原因分析及综合护理效果评价 [J]. 世界最新医学信息文摘 (电子版), 2017, 18(39):194-195.
- [4] 张银平. 产妇泌乳不足的原因分析及护理对策 [J]. 基层医学论坛, 2015, 18(21):2967-2968.
- [5] 杨慧. 浅析影响产妇泌乳不足的原因及其护理对策 [J]. 2015, 2(16):134-135.

(上接第 133 页)

位工作协调配合，发挥护理人员的良好配合。针对不同能力等综合素质情况做好对应的岗位划分，发挥资源优势。能力一般与能力优秀者达到工作配合，发挥互相支持。肿瘤科护理人员没您会有新人进入，团队越来越年轻化。但是每年护理人员会需要轮番休假，因此科室面对工作高峰阶段需要合理的分配工作人员。需要做好护理需求调查评估，依据情况做好人员划分。护士分层管理可以对护理人员的整体素质做评估，定期考核观察，同时调整排班模式，做好人力资源分配，满足重症抢救工作及时应对^[4]。完成护理分层管理后需要将基础护理操作、健康教育、心理护、护理文书、安全管理、环境管理等各方面内容逐一安排细致到位，保证护理操作工作顺利开展。要做好护理人员的激励管理，依据不同个人诉求满足，提升其工作能动性，避免激励措施形式化。激励措

施可以将荣誉表彰、进修机会、薪资福利、假期等多种方式，考虑激励措施成本与效果。

综上所述，肿瘤科护理管理中运用护士分层管理可以有效提升护理质量，提高患者的护理满意度，整体状况得到优化。

[参考文献]

- [1] 王佳宏, 林亚南. 护士分层管理提高肿瘤科护理质量的临床研究 [J]. 养生保健指南, 2018, (4):272.
- [2] 苏灵芝. 护士分层管理提高肿瘤科护理质量的研究 [J]. 中国卫生产业, 2017, 14(12):104-105.
- [3] 程贤敏, 侯松燕, 陈克琼, 等. 肿瘤科护士应用分层团队管理模式对护理工作质量的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(3):291-293, 302.
- [4] 郭敏慧. 护士岗位管理与分层培训 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(40):154-155.

(上接第 134 页)

3 讨论

月经不调是一种可大可小的疾病，程度轻的可能会造成患者的负面情绪，给患者的生产生活带来困扰，严重的甚至会导致不孕不育^[4]。大部分患者的月经不调都是由于不健康的生活习惯造成的，比如不忌口，偏爱辛辣刺激的食物、喝冰水等。要想预防月经不调，首先得改掉这些不良的生活习惯。当患者发现有月经不调的症状时，一定要引起足够的重视，及时到医院治疗。作为医护人员，在面对月经不调患者时，最好能根据患者自身的情况特点，采取相应的心理护理进行干预。在本次的研究过程中，两组患者分别通过实施常规护理和心理护理的干预，得到了不同程度的效果：护理后，两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分均有所下降，且观察组下降幅度明显低于对照组 ($P<0.05$)，可以看出，与常规护理相比，心理护理干预有着显著的优势，凸显了心理护理在提升

月经不调患者心理健康状况方面的有效作用。另一方面，观察组患者的护理满意度为 96.97%，显著高于对照组的 81.82% ($P<0.05$)。

综上所述，在针对月经不调女性患者的康复中，实施心理护理的干预可以有效改善患者的心理健康状况，提高患者的护理满意度，建议在临床上广泛应用。

[参考文献]

- [1] 胡爱明. 心理护理应用于月经不调女性中的应用效果观察 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(2):100-101.
- [2] 许英. 心理护理对月经不调女性康复的效果分析 [J]. 双足与保健, 2017, 26(23):60, 65.
- [3] 焦阳. 探讨实施心理护理干预对于月经不调女性康复的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(01):110, 112.
- [4] 张君, 李琳. 月经不调患者应用心理护理对其康复的效果分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2016, 1(09):96, 99.