综合护理干预在降低产后乳房胀痛发生率中的临床应用研究

陈日益

湛江市赤坎区妇幼保健院　广东湛江

【摘要】**目的** 探究综合护理干预在降低产后乳房胀痛发生率中的临床应用效果。**方法** 在 2023 年 4 月-2023 年 6 月期间，选择我院产科收治的 36 例乳房胀痛产妇作为研究组，行综合护理干预，同时选择 2023 年 1 月-2023 年 3 月期间，36 例乳房胀痛产妇作为对照组，行常规护理干预，对比护理效果。**结果** 研究组乳房胀痛原因中，产妇母乳喂养知识缺乏占比 77.78%，哺乳姿势不当占比 66.67%，乳头皲裂或乳腺炎占比 52.78%，乳腺管堵塞占比 36.11%；研究组患者乳房胀痛发生率为 19.44%，对照组乳房胀痛发生率为 61.11%（P＜0.05）；护理后研究组乳房胀痛评分为（1.75±1.25）分，低于对照组（3.86±1.35）分，数据对比有统计学差异（P＜0.05）；研究组焦虑评分为（51.42±4.61）分，抑郁评分为（50.87±3.42）分，低于对照组，数据对比有统计学差异（P＜0.05）。**结论** 对乳房胀痛患者行综合护理干预，可降低乳房胀痛发生率，降低焦虑抑郁情绪，提升护理水平，应用价值显著。

【关键词】产后乳房胀痛；综合护理干预；应用效果；乳房胀痛发生率

【收稿日期】2026 年 9 月 6 日　　【出刊日期】2026 年 10 月 7 日　　【DOI】10.12208/j.jmnm.20260544

Clinical study on the application of comprehensive nursing interventions in reducing the incidence of postpartum breast distension pain

Riyi Chen

Chikan District Maternal and Child Health Hospital, Zhanjiang City, Zhanjiang, Guangdong

【**Abstract**】**Objective** To explore the clinical effect of comprehensive nursing interventions in reducing the incidence of postpartum breast engorgement. **Methods** From April to June 2023, 36 mothers with breast engorgement admitted to our hospital's obstetrics department were selected as the study group and received comprehensive nursing interventions. At the same time, from January to March 2023, 36 mothers with breast engorgement were selected as the control group and received routine nursing care. The nursing effects were compared. **Results** In the study group, the causes of breast engorgement were as follows: lack of breastfeeding knowledge accounted for 77.78%, incorrect breastfeeding posture accounted for 66.67%, nipple cracking or mastitis accounted for 52.78%, and blocked milk ducts accounted for 36.11%. The incidence of breast engorgement in the study group was 19.44%, compared to 61.11% in the control group (P<0.05). After nursing, the breast engorgement score in the study group was 1.75±1.25, lower than the control group's 3.86±1.35, with a statistically significant difference (P<0.05). The study group's anxiety score was 51.42±4.61 and depression score was 50.87±3.42, both lower than the control group, showing statistically significant differences (P<0.05). **Conclusion** Comprehensive nursing interventions for patients with breast engorgement can reduce the incidence of breast engorgement, relieve anxiety and depression, improve nursing quality, and have significant practical value.

【**Keywords**】Postpartum breast engorgement; Comprehensive nursing intervention; Clinical effect; Incidence of breast engorgement

产后乳房胀痛是产科常见的并发症，多发于产后 1 周内，患者临床表现为乳房肿胀、乳房硬结、乳房紧绷不适等，严重者甚至出现乳头皲裂、乳腺炎，加剧患者疼痛，影响身心健康。在患者的临床护理中，常规护理模式多以基础护理为主，系统性开展健康教育、哺乳行为指导，对乳房胀痛的针对性干预不足，导致该疾病发生率较高。对此，学术界探索不同的护理手段，致力于优化乳房护理干预流程，降低乳房胀痛发生率。徐秀元和张静[1]在研究中对患者行早期乳房按摩护理，患者护理 3d 后乳房胀痛情况、泌乳量明显优于对照组。李艳

平等人[2]对乳房胀痛患者行热敷包联合穴位按摩护理模式，患者乳房胀痛发生率明显降低。屈敏娟和从静[3]对患者行营养护理联合乳房穴位按摩护理模式，患者乳房胀痛、泌乳效果、喂养质量明显提升。潘琴[4]对乳房胀痛患者开展产后康复治疗仪联合乳房按摩护理模式，患者乳房胀痛程度明显减轻，泌乳效果明显提升。从理论角度而言，对患者开展多元化的护理模式，可以有效缓解乳房胀痛，提升护理质量。但学术界缺少关于乳房胀痛患者综合护理干预的系统性研究，基于此，本研究探究综合护理干预在降低产后乳房胀痛发生率中的临床应用效果，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在 2023 年 4 月-2023 年 6 月期间，选择我院产科收治的 36 例乳房胀痛产妇作为研究组进行研究，产妇年龄（21～41）岁，平均年龄（31.08±3.05）岁，同时选择 2023 年 1 月-2023 年 3 月期间，36 例乳房胀痛产妇作为对照组进行研究，产妇年龄（21～42）岁，平均年龄（31.11±3.07）岁，所有产妇均为足月妊娠，乳房发育正常。患者基线资料无统计学差异（P＞0.05）。

纳入标准：①产妇均足月分娩、单胎、乳房发育正常。②患者无妊娠并发症，意识清楚，临床资料完整。③患者及其家属知情同意，签署知情文件。排除标准：①存在既往手术史患者。②合并妊娠期并发症、产后出血患者。③中途退出研究患者。

1.2 方法

对照组患者行健康宣教、乳房胀痛护理、心理疏导等常规护理模式，研究组患者行综合护理干预：①乳房胀痛现状调研。对患者开展问卷、访谈、日常对话调研，了解患者产妇母乳喂养知识缺乏、哺乳姿势不当、乳头皲裂或乳腺炎、乳腺管堵塞等常见乳房胀痛原因及占比。②制定实施策略。科室以“降低产妇乳房胀痛发生率”为主题开展原因分析，并设定护理目标与护理策略。③健康宣教。在产前开展乳房护理教育，涵盖乳房按摩、清洁、喂养技巧，帮助产妇了解乳房胀痛原因和预防措施，提升产妇自我护理能力。④乳房喂养指导。指导产妇按需哺乳，促进乳汁排出，避免乳汁淤积引发胀痛。鼓励产妇哺乳后按摩和排空乳房。⑤哺乳姿势教育。指导产妇保持舒适体位、支撑乳房，减轻乳房压力，推荐使用哺乳胸罩或乳房支撑带。⑥冷敷和热敷。指导产妇掌握冷敷与热敷技巧，缓解乳房胀痛。⑦心理咨询。为产妇提供心理咨询，根据产妇心理状况和身体状况，开展一对一心理辅导，缓解产妇负面情绪。同时建立乳房护理支持网络，引导产妇分享经验和技巧，共同应对乳房胀痛。⑧提升护理人员专业素质。加强对护理人员的认知培训与专业培训。

1.3 观察指标

本次研究观察指标如下：①研究组乳房胀痛原因调查：根据对患者问卷、访谈调查，分析乳房肿胀原因，涵盖产妇母乳喂养知识缺乏、哺乳姿势不当、乳头皲裂或乳腺炎、乳腺管堵塞，统计各原因患者数量占比。②乳房胀痛发生率：对比综合护理干预实施前后，乳房胀痛发生率。③疼痛评分：采用视觉模拟评分法（VAS）评分评价乳房疼痛情况，10 分为满分，分数越高，疼痛越明显。④焦虑、抑郁评分对比。采用 SAS 焦虑量表、SDS 抑郁量表进行评价，分数越高，负面情绪水平越高。

1.4 统计学方法

采用 SPSS26.0 软件分析研究数据，计量资料（$\bar{x}\pm s$）应用 t 检验，计数资料应用 χ^2 检验，P＜0.05 为存在统计学层面差异。

2 结果

2.1 研究组乳房胀痛原因调查

由调研结果可知，研究组乳房胀痛原因中，产妇母乳喂养知识缺乏占比 77.78%，哺乳姿势不当占比 66.67%，乳头皲裂或乳腺炎占比 52.78%，乳腺管堵塞占比 36.11%，见表 1。

表 1 研究组乳房胀痛原因调查表[n（%）]

原因类型	人数（n）	占比（%）
产妇母乳喂养知识缺乏	28	77.78
哺乳姿势不当	24	66.67
乳头皲裂或乳腺炎	19	52.78
乳腺管堵塞	13	36.11

2.2 患者乳房胀痛发生率对比

本次研究中，研究组患者乳房胀痛发生人数为 4，占比 19.44%，对照组乳房胀痛发生人数为 22，占比 61.11%，χ^2 的数值为 19.5050，P＜0.05。

2.3 患者护理前后疼痛评分对比

护理后研究组乳房胀痛评分为（1.75±1.25）分，低于对照组（3.86±1.35）分，数据对比有统计学差异（P＜0.05），见表 2。

2.4 患者焦虑抑郁评分对比

护理后研究组焦虑评分为（51.42±4.61）分，抑郁

评分为（50.87±3.42）分，低于对照组，数据对比有统　　计学差异（P＜0.05），见表 3。

表 2　患者乳房疼痛评分对比（$\bar{x}$±s，分）

组别	护理前	护理后
对照组（n=36）	7.42±1.11	3.86±1.35
研究组（n=36）	7.53±1.26	1.75±1.25
t	0.393	6.881
P	0.695	0.000

表 3　患者焦虑抑郁评分对比（$\bar{x}$±s，分）

组别	焦虑评分		抑郁评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组（n=36）	75.33±4.12	62.71±4.23	73.77±4.25	63.22±3.44
研究组（n=36）	75.53±4.29	51.42±4.61	73.84±4.36	50.87±3.42
t	0.238	10.800	0.081	15.300
P	0.813	0.000	0.935	0.000

3 讨论

产后乳房胀痛是产科常见并发症，多发于产后 2～7 天，造成乳房胀痛的因素较多，需根据具体原因制定针对性的护理措施。在患者的临床护理中，常规护理模式已经难以满足患者的护理要求，学者探索多元化的护理模式。如郑丽萍等人[5]对产后乳房胀痛患者采用中药热敷联合按摩护理模式，患者乳房胀痛明显改善。鄢余艳[6]对患者行协同护理模式，患者乳房胀痛、乳汁分泌、母乳喂养质量明显提升。杨方伟等人[7]应用产后康复治疗仪联合针对性护理模式，患者产后乳汁分泌质量明显提升，乳房胀痛情况明显减少。吕莉[8]探究早期定时乳房护理在减轻产后乳房胀痛及促进泌乳中的临床效果，对患者行定期乳房护理，有效缓解了患者乳房胀痛。林和钦等人[9]对患者采取穴位按摩护理，通过穴位刺激方式促进泌乳，缓解乳房胀痛。从理论角度而言，通过多元化综合护理，可以有效缓解患者乳房胀痛，改善母婴结局，但临床缺少对乳房胀痛患者护理的系统性研究。因此，探究综合护理干预在降低产后乳房胀痛发生率中的临床应用效果具有重要的意义。

综上，对乳房胀痛患者的临床护理中，需根据患者个体差异，制定针对性的综合护理方案，可明确患者乳房胀痛病因，降低乳房胀痛发生率，减少患者疼痛水平，改善焦虑、抑郁情绪。对患者而言，该模式可以提高患者生活质量与母乳喂养成功率；对医院而言，该模式有助于提高医疗服务质量与社会健康水平。

参考文献

[1] 徐秀元,张静.早期乳房按摩护理干预对产后泌乳及乳房胀痛的影响[J].中国冶金工业医学杂志,2025,42(4):429-430.

[2] 李艳平,朱翡翡,毛清芬,等.乳房热敷包联合穴位按摩对产妇产后早期乳房胀痛的预防效果及影响因素分析[J].新中医,2025,57(11):181-186.

[3] 屈敏娟,从静.营养护理联合乳房穴位按摩对产妇产后乳房胀痛、泌乳效果及喂养质量的影响[J].临床医学研究与实践,2024,9(34):163-166.

[4] 潘琴.产后康复治疗仪联合乳房按摩对产妇产后乳房胀痛及泌乳的影响[J].医疗装备,2022,35(8):132-134.

[5] 郑丽萍,刘先芬,尹小群,等.中药热敷联合按摩在产后乳房胀痛中的应用[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(8):159-161.

[6] 鄢余艳.协同护理模式对产妇产后乳房胀痛乳汁分泌及母乳喂养的影响[J].基层医学论坛,2023,27(30):136-138.

[7] 杨方伟,洪婷,周朗.产后康复治疗仪联合针对性护理对产妇产后乳汁分泌及乳房胀痛的影响[J].医疗装备,2022,35(24):164-166.

[8] 吕莉.早期定时乳房护理在减轻产后乳房胀痛及促进泌乳中的临床效果[J].基层医学论坛,2022,26(14):133-135.

[9] 林和钦,谢玉容,邱燕,等.穴位按摩护理对产后泌乳及乳房胀痛的影响[J].黑龙江中医药,2024,53(4):246-247.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS