

穴位按摩联合延续性随访护理对产后泌乳不足患者的影响

邱彦兰

中山火炬开发区人民医院 广东中山

【摘要】目的 分析在产后泌乳不足患者中开展穴位按摩联合延续性随访护理的应用效果。**方法** 此次研究对象选取我院产科接收的产后泌乳不足产妇 70 例，通过随机数字表法将所有产妇分为观察组和对照组各有 35 例，对照组产妇接受常规护理，观察组产妇则给予穴位按摩联合延续性随访护理，对比两组最终干预效果。**结果** 观察组产妇依从性与对照组相比明显提高，产妇乳汁量与对照组相比明显增加，乳房疼痛程度明显轻于对照组，血清催乳素水平改善效果优于对照组，最终产妇纯母乳喂养成功率明显高于对照组，并发症发生率低于对照组，($P < 0.05$)。**结论** 在产后泌乳不足患者中开展穴位按摩联合延续性随访护理，可有效增强产妇依从性和家属照护能力，促进产妇泌乳量，提高母乳喂养成功率，减轻产妇乳房疼痛程度，减少相关并发症发生。

【关键词】 产后泌乳不足；穴位按摩；延续性随访护理；效果分析

【收稿日期】 2025 年 12 月 17 日

【出刊日期】 2026 年 1 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260034

To explore the effect of point massage combined with continuous follow-up nursing on patients with postpartum insufficient lactation

Yanlan Qiu

People's Hospital of Zhongshan Torch Development Zone, Zhongshan, Guangdong

【Abstract】Objective To analyze the application effect of point massage combined with continuous follow-up nursing in patients with postpartum insufficient lactation. **Methods** A total of 70 postpartum women with insufficient lactation in our hospital were selected and divided into an observation group and a control group by random number table method, with 35 cases in each group. The control group received routine nursing, and the observation group was given acupoint massage combined with continuous follow-up nursing. **Results** Compared with the control group, the compliance of puerpera in the observation group was significantly improved, the amount of maternal milk was significantly increased, the degree of breast pain was significantly lighter, the improvement effect of serum prolactin level was better than that of the control group, the final success rate of exclusive breastfeeding was significantly higher, and the incidence of complications was lower than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The acupoint massage combined with continuous follow-up nursing in patients with postpartum insufficient lactation can effectively enhance maternal compliance and family care ability, promote maternal lactation, improve the success rate of breastfeeding, reduce the degree of maternal breast pain and reduce the occurrence of related complications.

【Keywords】 Postpartum lactation insufficiency; Point massage; Continuous follow-up nursing; Analysis of effect

产后泌乳不足是指产妇在分娩后未能产生足够的乳汁喂养婴儿。这种现象可能与多种因素相关，包括生理变化、心理压力、营养状况以及哺乳技巧等。在孕期，激素水平的变化为产后泌乳做准备，但如果产后激素水平未能有效调整或哺乳不足，就可能引发泌乳不足^[1]。目前，产后泌乳不足的护理管理主要依赖于传统方法，如健康教育、饮食调整以及母乳喂养指导等。然而，护理管理存在一定的局限性，如缺乏个体化护理方案、

延续性随访不足以及专业护理人员的短缺，导致护理效果不尽如人意。此外，护理人员的专业知识和技能培训也需要加强，以提高护理质量^[2]。为进一步提高产后母乳喂养成功率，我科对其产妇实施了穴位按摩联合延续性随访护理方案，并将其获得的干预效果在文中进行了详细阐述。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 6 月至 2025 年 6 月期间我院产科接收的 70 名产后泌乳不足产妇。通过随机数字表法分成观察组和对照组各有 35 名产妇。观察组：产妇年龄范围在 24~40 岁之间，平均年龄（32.00±1.30）岁；对照组：产妇年龄分布在 23~40 岁之间，年龄均值（31.50±1.20）岁。两组产妇的临床一般资料经过对比后显示，无统计学意义（P>0.05），具有可比性。

1.2 方法

对照组产妇接受常规护理，护理内容包括对产后泌乳不足产妇的病情观察，包括乳汁分泌量、乳房胀痛情况等。进行母乳喂养指导，教授正确的哺乳姿势和技巧。同时，提供心理支持，缓解产妇的焦虑情绪，增强其母乳喂养的信心。此外，还包括营养指导，确保产妇摄入充足的营养，促进乳汁分泌。

观察组开展穴位按摩联合延续性随访护理，（1）穴位按摩：首先，以湿热毛巾对乳房两侧进行热敷，持续 3 分钟以促进血液循环。以中指指腹点按乳根穴，持续 2 分钟，直至产生酸胀感。接着，用拇指沿膻中穴方向自下而上进行推按，维持 3 分钟，以感受酸麻胀感为宜。随后，以拇指指甲轻掐少泽穴，每次持续约 8 秒后放松 3 秒，重复 8 次。进一步，涂抹适量润滑油于双手，以五指并拢从乳房根部向乳头方向进行揉抓，每侧乳房进行 3 分钟。紧接着，以拇指、食指和中指在乳晕周围进行 360° 旋转按摩，每侧乳房持续 3 分钟，并轻轻向下挤压乳晕及乳头。最后，以食指和拇指轻轻捻揪乳头，力度从轻至重，直至产生酸麻胀痛感。以上操作建议每日进行一次，以维护乳房健康。（2）在产后第一周内每日进行电话随访，随后每周 2-3 次。询问产妇的乳汁分泌情况、哺乳频率、婴儿喂养状况，以及穴位按摩的执行情况和感受。同时，提供必要的指导和心理支持。①家庭访视：根据产妇的具体情况，在产后 1-2 周内安排至少 1 次家庭访视。面对面评估产妇的乳腺情况，检查穴位按摩的正确手法，观察乳汁分泌的实际效果。此外，提供个性化的哺乳技巧和育儿知识。②在线咨询平台：利用互联网技术，搭建在线咨询

平台，如微信群、微信公众号等。提供实时咨询，解答产妇关于泌乳不足的疑问，分享护理经验，发布相关健康资讯。③记录与反馈：详细记录每次随访的日期、时间、产妇的主诉、观察到的症状变化、按摩手法调整等内容。根据记录的数据，及时调整护理方案，确保干预措施的有效性。④持续教育：提供书面或电子版的母乳喂养指导手册，包括正确的哺乳技巧、乳房护理方法、穴位按摩示意图等。定期组织线上或线下的母乳喂养教育课程，加强产妇的自我护理能力。⑤效果追踪：在开始干预后的 1-2 周、1 个月、3 个月进行效果追踪。通过电话、访视或在线平台收集产妇的反馈，评估乳汁分泌量的变化，以及整体的健康状况。

1.3 评价标准

（1）评价指标：采用自制调查问卷表评价两组干预前后产妇的依从性，单项指标分值为 10 分，分值越高表示指标越好。（2）产妇乳汁量采集与记录：使用配备刻度的 50 毫升集奶专用袋来收集乳汁，并做好相应的记录。（3）疼痛程度：运用视觉模拟评分量表（VAS）评价两组产妇干预前后的乳房疼痛程度。总分为 10 分，取得分值越高表示疼痛越重。（4）血清催乳素水平测定：在干预前后，分别采集产妇空腹状态下的静脉血约 3 毫升。利用全自动生化分析仪，采用放射免疫法对血清催乳素水平进行测定。（5）记录对比两组产妇母乳喂养成功率以及并发症发生率。

1.4 统计学方法

采用 SPSS24.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，采用 t 检验；计数资料以[n（%）]表示，采用 χ^2 检验。以 P<0.05 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组指标对比

干预前两组各指标结果对比无明显差异（P>0.05）；干预后与对照组结果相比，观察组产妇的依从性明显提升，乳汁量显著增多，乳房疼痛程度也明显减轻，血清催乳素水平明显提高，（P<0.05），见下表 1。

表 1 组间各指标对比详情（ $\bar{x} \pm s$ ）

分组	n	产妇依从性（分）		乳汁量（mL）		乳房疼痛（分）		血清催乳素（mL）	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	35	6.1±0.5	9.4±0.6	27.6±2.7	378.6±21.4	6.3±0.7	4.2±0.4	173.6±12.7	428.5±16.3
对照组	35	5.9±0.4	8.8±0.3	27.7±2.8	232.7±18.7	6.4±0.8	5.3±0.5	173.7±12.8	312.7±14.8
t 值		1.8478	5.2915	0.1520	30.3723	0.5565	10.1633	0.0328	31.1166
P 值		0.0690	0.0001	0.8796	0.0001	0.5797	0.0001	0.9739	0.0001

2.2 母乳喂养成功率以及并发症发生率

观察组产妇最终母乳喂养成功率达到 94.3% (33/35) 例, 相关并发症发生率仅有 5.7% (2/35) 例; 对照组母乳喂养成功率为 77.1% (27/35) 例, 相关并发症发生率达到 22.9% (8/35) 例; 两组结果对比显示观察组母乳喂养成功率更高, 且发生的并发症更少 ($\chi^2=4.2000$ 、 4.2000 , $P=0.0404$ 、 0.0404)。

3 讨论

母乳作为婴儿的天然食品, 其中所含脂肪、蛋白质、乳糖、维生素和矿物质等营养素, 易于新生儿的消化与吸收。这些营养素为婴儿提供了必要的能量和营养支持, 对于促进其生长发育和维持身心健康至关重要。母乳喂养不仅有助于婴儿的健康成长, 还能增强其免疫力。然而, 产后乳汁分泌不足会直接影响到母婴双方的健康状况^[3]。

产后泌乳不足的发生可能与妊娠期营养状况、乳腺发育不良、哺乳技巧不当、心理压力等多种因素相关。此外, 产后泌乳不足会导致新生儿喂养困难, 影响母婴情感交流, 严重时可能引发母婴分离, 对母婴身心健康造成长期危害^[4]。临床针对产后泌乳不足的常规护理多集中于产后早期, 忽视了患者长期的生理和心理需求。护理过程中缺乏个体化方案, 未能充分考虑不同产妇的差异性。此外, 缺乏有效的延续性随访机制, 导致产后泌乳不足问题无法得到持续关注和及时干预, 影响护理效果^[5]。中医认为产后泌乳不足多因气血虚弱、脾胃不和或肝郁气滞所致, 治疗上强调调理气血、健脾养胃、疏肝解郁, 通过中药调理、饮食调养、情志疏导等方法, 旨在恢复乳汁的正常分泌^[6]。为进一步促进产妇乳汁分泌, 我院对其产妇实施了穴位按摩联合延续性随访护理, 且最终获得了较为理想的护理干预效果。穴位按摩通过刺激特定穴位, 能够有效促进乳汁分泌。其优势在于无创、安全, 且操作简便, 患者接受度高。与传统治疗方法相比, 穴位按摩具有疗程短、见效快的特点, 且有助于改善产妇的心理状态, 增强母乳喂养的信心^[7]。而延续性随访护理在产后泌乳不足的干预中发挥着重要作用。它通过定期跟进, 帮助患者了解穴位按摩的正确方法, 调整饮食和生活方式, 提高患者的自我管理能力。此外, 随访还能及时发现并解决可能出现的

问题, 增强患者的信心, 促进母乳喂养的持续进行, 从而提高母乳喂养成功率^[8]。

综上所述, 针对产后泌乳不足的产妇, 实施穴位按摩与延续性随访护理相结合的干预措施, 能够显著提升产妇的配合度及其家属的护理技能, 有效增加泌乳量, 提升母乳喂养的成效。同时, 该方法有助于缓解产妇的乳房疼痛, 降低并发症的风险。

参考文献

- [1] 任文倩. 中药熏蒸联合穴位按摩对产后乳汁分泌不足患者泌乳量的影响[J]. 西部中医药, 2024, 37(7): 158-160.
- [2] 崔华杰, 韩叶芬, 黎凤民, 等. 低频脉冲治疗仪联合穴位按摩在产后乳房胀痛及泌乳不足产妇中的应用[J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(24): 109-112, 117.
- [3] 黄丽娟, 张文娟. 通肝生乳汤联合穴位按摩治疗产后泌乳不足(肝郁气滞型)疗效观察[J]. 四川中医, 2022, 40(8): 158-161.
- [4] 司玮. 生乳通脉汤、子午流注择时穴位按摩联合中医辨证施膳治疗气血不足证产后缺乳的效果[J]. 妇儿健康导刊, 2025, 4(7): 90-93.
- [5] 庞爽. 催乳汤联合穴位按摩对产后乳汁不足的治疗效果观察[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2022, 29(3): 33-36.
- [6] 廖斯韵. 温敷姜疗法联合穴位按摩促进产后康复的效果及对泌乳质量的影响[J]. 黑龙江医药, 2022, 35(1): 174-176.
- [7] 冯小红. 中医个性化护理联合穴位按摩治疗产后缺乳临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(23): 172-174.
- [8] 尹小竹. 穴位按摩联合补益气血膳食干预对产后缺乳产妇乳汁分泌促进的影响[J]. 中外女性健康研究, 2021, 12(17): 11-13.

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