

产后乳房护理模式对初产妇母乳喂养情况及乳汁淤积发生率的影响

孙梦颖

常州市中医医院 江苏常州

【摘要】目的 探讨初产妇给予产后乳房护理模式对母乳喂养情况、乳汁淤积发生率的影响。**方法** 选取 2023 年 5 月至 2024 年 5 月收治的初产妇 64 例，随机数字表法对研究对象开展分组，分为观察组(常规护理+产后乳房护理模式)和对照组(常规护理)各 32 例，对比护理前后母乳喂养技能评分以及母乳喂养情况、乳汁淤积发生率。**结果** 经过护理后，观察组母乳喂养技能量表评分、纯母乳喂养率均高于对照组，混合喂养、人工喂养、产后乳汁淤积发生率均低于对照组($P<0.05$)。**结论** 产后乳房护理模式可有效改善初产妇母乳喂养情况，降低乳汁淤积发生率，效果良好。

【关键词】 初产妇母乳喂养；母乳喂养技能；乳汁淤积发生率；产后乳房护理模式

【收稿日期】 2025 年 10 月 22 日

【出刊日期】 2025 年 11 月 27 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250580

Effects of postpartum breast care patterns on breastfeeding and incidence of milk stasis in primiparas

Mengying Sun

Changzhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Changzhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To investigate the impact of a postpartum breast care model on breastfeeding and the incidence of milk stasis in first-time mothers. **Methods** A total of 64 first-time mothers admitted between May 2023 and May 2024 were selected. Using a random number table, they were divided into an observation group (routine care + postpartum breast care model) and a control group (routine care), each consisting of 32 participants. The study compared the scores of breastfeeding skills and the incidence of breastfeeding and milk stasis before and after the intervention. **Results** After the intervention, the observation group showed higher scores in the breastfeeding skills scale and a higher rate of exclusive breastfeeding compared to the control group. Additionally, the rates of mixed feeding, artificial feeding, and postpartum milk stasis were all lower in the observation group than in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The postpartum breast care model can effectively improve breastfeeding outcomes in first-time mothers and reduce the incidence of milk stasis, demonstrating good results.

【Keywords】 First-time mother breast-feeding; Breast-feeding skills; Incidence of milk stasis; Postpartum breast care mode

分娩是女性孕育新生命的重要过程，但由于个体身体素质差异、孕期营养状况以及心理状态等多种因素的影响，部分产妇在分娩后会出现一系列不适症状，乳房胀痛便是较为常见的一种^[1]。乳房胀痛主要由乳腺管堵塞引发，致使乳汁排出不畅。尤其对于初产妇而言，因缺乏分娩经验，面对乳汁淤积问题，往往因认知匮乏而产生焦虑、紧张等负面情绪，进而降低对临床护理的配合度^[2]。这不仅影响护理干预效果，也可能使病情恶化，发展为急性乳腺炎，对母乳喂养的顺利开展和产后身体恢复造成不利影响。因此，探究有效的产后乳房护

理措施，对于改善初产妇母乳喂养状况、降低乳汁淤积发生率，加快产妇产后恢复十分重要。所以，本文对初产妇开展产后乳房护理模式，分析对母乳喂养情况、乳汁淤积发生率的影响，具体如下：

1 资料和方法

1.1 一般资料

2023 年 5 月至 2024 年 5 月，64 例初产妇，随机数字表法对研究对象开展分组，分为观察组 32 例，平均年龄(27.35 ± 1.11)岁；对照组 32 例，平均年龄(28.55 ± 0.96)岁，两组资料对比 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组：常规护理：由经验丰富且定期培训的护理人员开展工作，进行分娩、哺乳健康宣教，指导母婴尽早接触；提供营养饮食指导；打造舒适通风的环境；分娩后监测生命体征，做好会阴清洁护理，普及异常情况应对方法，预防感染。

观察组：常规护理+产后乳房护理，包括：1) 心理支持与健康宣教。责任护士每天动态评估初产妇身心需求，通过一对一沟通、发放科普手册等方式向产妇及家属介绍乳房护理的重要意义。采用专业量表筛查产妇心理状态，对存在焦虑、紧张情绪的产妇运用倾听、共情等技巧进行心理疏导，同步普及产后生理变化、母乳喂养优势、新生儿照护要点等知识，帮助其完成角色转换。同时，提前告知产妇产后48小时内容易出现乳汁淤积、乳房胀痛等问题，并说明新生儿有效吸吮是缓解不适的自然方法，减轻其对产后并发症的担忧。此外，通过播放舒缓音乐、分享育儿经验、组织轻松互动等方式帮助产妇放松身心，缓解初次分娩的紧张情绪。2) 专业乳房护理操作。A 乳房按摩：协助产妇取平卧位，护理人员以专业手法进行操作。按摩时左手托住乳房提供支撑，右手运用环形按摩技巧，从乳房基底部轻柔、缓慢地向乳头方向移动，动作温和，避免过度用力造成损伤。1次/d，6min/次。B 乳房热敷：每次哺乳前将毛巾浸泡在50℃左右的温水中，拧干后均匀覆盖乳房，热敷20min/次，以乳房产生温热舒适感为宜。C 中医催乳干预：运用耳穴埋籽法辅助催乳。护理人员先通过专业手法，一手固

定耳轮后上侧，另一手持探棒在耳部穴位区域进行探查，精准定位敏感穴位。消毒后，根据产妇个体情况进行穴位埋籽操作，并密切观察产妇反应，及时处理晕针、疼痛等不适症状，激发穴位功效，促进乳汁分泌。3) 科学哺乳指导。在哺乳结束后，护理人员指导并协助产妇进行科学的挤奶操作。采用正确手法，从乳房根部开始，逐步向乳头方向施加稳定压力，挤压过程中保持节奏均匀，并在乳晕周边适当转动手指，确保乳房内残留乳汁充分排出，减少乳汁淤积风险。4) 院后延续性护理。在产妇出院前，护理人员再次开展针对性心理辅导，帮助其建立积极心态，并详细讲解居家期间产妇自身护理、新生儿喂养与保健的关键要点。同时，叮嘱家属给予产妇充分的情感关怀与生活支持，关注其心理健康，督促加强营养摄入，增强产妇机体抵抗力，确保产后恢复与母乳喂养工作在院外顺利延续。

1.3 观察指标

母乳喂养技能^[3]：LATCHES评价，含自吞咽、乳房舒适度等多个维度，分数越高说明产妇哺乳技巧掌握越好；母乳喂养情况：纯母乳喂养、混合喂养、人工喂养；记录产后1~3d乳汁淤积发生情况。

1.4 统计学处理

SPSS23.0分析数据，计数、计量(%)、($\bar{x} \pm s$)表示，行 χ^2 、t检验， $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

2.1 母乳喂养技能

护理后，组间比较($P < 0.05$)，见表1。

表1 母乳喂养技能($\bar{x} \pm s$, 分)

指标	时间	观察组(n=32)	对照组(n=32)	t	P
乳头类型	护理前	2.16±0.57	2.14±0.55	0.135	>0.05
	护理后	3.06±0.66	2.61±0.64	2.560	<0.05
衔乳	护理前	2.31±0.36	2.27±0.33	0.217	>0.05
	护理后	3.36±0.45	2.88±0.40	4.088	<0.05
自主吞咽	护理前	2.35±0.44	2.30±0.41	0.444	>0.05
	护理后	3.42±0.59	2.96±0.52	3.283	<0.05
哺乳体位	护理前	2.46±0.50	2.42±0.45	0.318	>0.05
	护理后	3.63±0.57	2.97±0.52	4.461	<0.05
哺乳满意度	护理前	2.24±0.25	2.22±0.23	0.226	>0.05
	护理后	3.39±0.34	2.93±0.30	12.666	<0.05
排泄	护理前	2.30±0.33	2.28±0.29	0.241	>0.05
	护理后	3.41±0.40	2.98±0.36	4.264	<0.05
乳房舒适度	护理前	2.36±0.35	2.34±0.31	0.309	>0.05
	护理后	4.96±0.59	3.01±0.57	5.154	<0.05
总分	护理前	16.18±2.80	15.97±2.57	0.106	>0.05
	护理后	24.23±3.60	20.34±3.31	5.369	<0.05

2.2 母乳喂养情况

观察组：纯母乳喂养 26 例（81.25%）、混合喂养 5 例（15.63%）、人工喂养 1 例（3.13%）；对照组：13 例（40.63%）、13 例（40.63%）、6 例（18.75%），组间比较（ $\chi^2=11.914/5.456/4.042$ ， $P<0.05$ ）。

2.3 乳汁淤积发生情况

观察组：产后 1d，乳汁淤积 0 例（0.00%），产后 2d，乳汁淤积 2 例（6.25%），产后 3d，乳汁淤积 1 例（3.13%），合计 9.38%（3/32）；对照组：2 例（6.25%）、4 例（12.50%）、6 例（18.75%），合计 37.50%（12/32），组间比较（ $\chi^2=3.955$ ， $P<0.05$ ）。

3 讨论

母乳喂养同人工喂养相比前者更利于新生儿营养吸收与健康发育，能增强其免疫力。但初产妇常因经验和认知不足，产后易出现乳腺组织阻塞、乳汁淤积，影响母乳喂养与自身恢复^[4]。临床虽为初产妇提供护理服务，然而传统护理多侧重监护指导，忽视产妇主观感受与母乳喂养督促，导致护理效果欠佳，乳汁淤积高发，母乳喂养率难以提升，所以必要的产后乳房护理十分必要^[5]。

本研究结果说明产后乳房护理模式效果显著，分析原因：1）母乳喂养技能方面。心理护理帮助初产妇正确认识母乳喂养的重要性，缓解焦虑情绪，增强母乳喂养信心与配合度^[6]。同时，乳房按摩、热敷等操作能促进乳腺管通畅，改善乳房血液循环，使乳头状态更利于新生儿含接，进而提升母乳喂养技能，保证良好的喂养姿势与衔接效果^[7]。2）母乳喂养情况的改善方面。心理护理通过角色转变引导和知识普及，让产妇意识到母乳喂养对新生儿的关键意义，从心理层面激发母乳喂养意愿；乳房按摩、热敷及催乳措施能有效促进乳汁分泌，解决乳汁不足问题；哺乳后挤奶操作确保乳汁排尽，维持乳腺通畅，减少因乳汁残留导致的喂养中断，这些措施共同保障母乳喂养的顺利进行，提高母乳喂养率。3）降低乳汁淤积发生率方面^[8]。乳房按摩采用环形手法从乳房根部向乳头按摩，配合哺乳前热敷可有效疏通乳腺导管，促进乳汁流动；哺乳后挤奶操作能排空乳房内残留乳汁，避免乳汁淤积^[9]。此外，心理护理提前告知产妇产后可能出现的乳房胀痛等问题及应对方法，减轻产妇因症状出现产生的紧张情绪，使其更积极配合护理措施，进一步降低乳汁淤积风险^[10]。院后指导延续护理效果，提醒产妇持续关注乳房护理，家属的支持也为产妇提供良好护理环境，共同保障乳房健康。

综上所述，初产妇通过开展产后乳房护理模式既可以有效提升其母乳喂养技能，也可以改善母乳喂养情况，降低产后乳汁淤积发生率，值得应用。

参考文献

- [1] 林本苗,刘佳佳,刘珊珊,张华玲,王艳艳.产后乳房护理模式对初产妇母乳喂养情况及乳汁淤积发生率的影响[J].中西医结合护理(中英文),2024,10(7):66-68.
- [2] 伍春柳,韦容萍,杨筱静.产后乳房护理模式对初产妇母乳喂养情况及乳汁淤积发生率的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2024(11):0236-0239.
- [3] 李宝勉,陈淑梅,李春红,张莹.模块化母婴康育中心膳食管理对初产妇产后泌乳情况和母乳喂养自信心的影响[J].医学临床研究,2024,41(8):1249-1251.
- [4] 曾微微,刘莎.围产期哺乳顾问联合乳房保健干预对初产妇母乳喂养成功率及新生儿有效吸吮情况的影响[J].黑龙江医学,2024,48(12):1522-1524.
- [5] 董利敏,贾美云,白文静,李智伟,侯思聪.以家庭为中心的产科监护结合待产-分娩-产后护理一体化的产房护理模式对初产妇妊娠结局的影响[J].中国临床护理,2024,16(2):92-95.
- [6] 刘性英,肖桂兰,唐斌.手法按摩联合低频脉冲治疗仪对缺乳初产妇乳汁分泌、母乳喂养成功率的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(21):134-137.
- [7] 曾见喜,王桂英,骆淑华.以护士为主导的 MDT 团队协作对母婴分离产妇自我效能、母乳喂养率的影响[J].齐鲁护理杂志,2024,30(13):51-54.
- [8] 卢彩洪,梁秋萍,程倩怡.初产妇母乳喂养认知程度调查及健康行为互动模式干预效果[J].中国计划生育学杂志,2024,32(2):360-364.
- [9] 孙继伟.H2H 院内营养指导下催乳术联合婴儿早吸吮对初产后乳汁分泌时间及母乳喂养情况的影响[J].中国医学创新,2020,17(14):110-113.
- [10] 邵琨,朱莎娜.责任亲情交互护理模式结合泌乳确认法干预对初产妇哺乳技能及母乳喂养信心的影响[J].临床医学研究与实践,2021,6(28):156-158.

版权声明：©2025 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