产后康复护理对产妇乳汁分泌及生活质量的影响

宁晓艳
陕西省韩城市韩城矿务局总医院妇产科，陕西韩城 715400

[摘要] **目的** 探讨产后康复护理对产妇乳汁分泌及生活质量的影响。**方法** 选取2018年7月～2020年4月于我院妇产科分娩的80例产妇为研究对象，按照随机数表法将其分为对照组和观察组，各40例。对照组行常规护理，观察组行产后康复护理，对比两组产妇的乳汁分泌情况、产后生活质量及产妇的情绪状态。**结果** 观察组产妇的乳汁分泌优良率显著高于对照组，差异有统计学意义（$P<0.05$）；干预后，观察组产妇的各项生活质量评分显著高于对照组，差异有统计学意义（$P<0.05$）；干预前，两组产妇的焦虑、抑郁情绪评分比较，差异无统计学意义（$P>0.05$），干预后，两组产妇焦虑、抑郁情绪评分显著低于干预前，且观察组产妇焦虑、抑郁情绪评分明显低于对照组，差异有统计学意义（$P<0.05$）。**结论** 对产妇实施产后康复护理干预能促进乳汁分泌，有效改善产妇的生活质量，降低不良情绪的发生，值得临床推广借鉴。

[关键词] 产妇；产后康复护理；乳汁分泌；产后生活质量
[中图分类号] R473.71　　[中图分类号] B　　[文章编号] 2095-2856（2020）08-90-03

产妇是临床服务对象的特殊群体之一，产妇在经历分娩后其体力、精力等消耗大，产后身体虚弱，生活自理能力变差，需要一段时间的精心调理和照顾才能恢复到正常状态，因此对产妇产后加强护理干预非常关键，也是产科的重点护理内容。为了让产妇产后尽快地恢复正常生活，需对其实施有效的护理指导，本研究对2018年7月～2020年4月于我院妇产科分娩的40例产妇展开研究，探讨产后康复护理对产妇乳汁分泌及生活质量的影响，现报道如下。

1　资料与方法

1.1　一般资料

选取2018年7月～2020年4月于我院妇产科分娩的产妇80例为研究对象，按随机数表法将其分为对照组和观察组，各40例。对照组年龄20～37岁，平均（29.26±3.22）岁；经产妇15例，初产妇25例；分娩方式：阴道顺产20例，剖宫产20例；文化水平：初中及以下8例，高中21例，大专及以上11例；观察组年龄21～38岁，平均（29.66±3.41）岁；经产妇16例，初产妇24例；分娩方式：阴道顺产21例，剖宫产19例；文化水平：初中及以下9例，高中19例，大专及以上12例。两组一般资料比较，差异无统计学意义（$P>0.05$），具有可比性。本研究经我院伦理委员会审批通过。

纳入标准：所有产妇均为足月单胎妊娠；年龄＜40岁；产妇对研究内容知情同意并签署知情同意书。排除标准：妊娠合并症者；产后大出血者；乳腺疾病者；隆胸手术史者；拒绝母乳喂养者；妇科恶性肿瘤者；精神疾病史者；产后抑郁症者。

1.2　方法

对照组产妇行常规护理，产后进行口头宣教，讲解母乳喂养的优势、喂养方法、产妇饮食禁忌等。

观察组产妇在常规护理的基础上行产后康复护理指导，具体方法：（1）心理疏导。产后体形改变、身体疼痛等导致产妇容易产生焦虑、担忧及抑郁情绪，因此护理人员及家属要重视产后心理疏导，以亲切的态度主动与产妇交流，鼓励并安慰产妇耐心静养，通过心理暗示、听音乐、聊天等方式消除负面情绪，通过与婴儿接触增强其荣誉感和自信心，叮嘱丈夫要多为产妇着想，多理解和包容，让其保持开朗心情[1]。（2）母乳喂养宣教。尽早对产妇展开母乳喂养的宣教，通过视频、宣传图册、邻床现身指导等方式向产妇介绍产后康复内容、母乳喂养的好处、喂养技巧、乳房护理方法等，详细介绍母乳喂养在新生儿成长发育中的优势，以及在产妇产后恢复中的作用，如缓解自身疼痛、加速子宫收缩，让产妇正确认识母乳喂养[2]。（3）乳房护理。每天对产妇的乳房进行按摩，双手沿乳腺管从乳根向乳头慢慢按摩，每次按摩2 min，用三根手指轻轻夹住乳头向外拉，并捻转乳头，按摩力度以产妇能耐受为宜，按摩前向产妇说明按摩的作用，同时保护好其隐私，按摩结束后用热毛巾热敷两侧乳房，每次

表2 两组护理前后妇产生活质量评分比较（$\bar{x} \pm s$，分）

组别	n	时间	心理	环境	生理	精神支柱	社会关系
观察组	40	护理前	66.55 ± 2.01	61.82 ± 2.33	64.77 ± 2.51	64.45 ± 2.44	63.77 ± 2.26
		护理后	87.83 ± 4.66	88.36 ± 4.71	88.64 ± 4.62	87.28 ± 4.53	87.73 ± 4.77
对照组	40	护理前	64.82 ± 2.11	62.05 ± 2.26	64.48 ± 2.24	64.24 ± 2.17	63.43 ± 2.12
		护理后	70.52 ± 3.14	72.55 ± 3.72	73.69 ± 3.44	73.72 ± 3.39	73.85 ± 3.64
$t_{两组护理后比较}$			19.4829	16.6599	16.4152	15.1575	14.6303
$P_{两组护理后比较}$			0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

母乳喂养前对乳房进行清洁处理，以免增加感染概率[3]。（4）盆底肌康复护理。叮嘱产妇注意阴道卫生，每天清洗外阴，及时更换内裤和卫生垫，大小便后及时冲洗会阴，应注意避免盆浴；日常应加强盆底肌功能锻炼，练习收缩肛门，吸气时收缩阴道、肛门等，呼气时放松，每天坚持练习，必要时借助产后康复中心的康复仪器进行盆底肌康复训练[4]。（5）产后饮食指导。饮食要以清淡、易消化的流食为主，如鸡汤、米粥等，多补充下奶类食物，增加钙、蛋白等的摄入，禁食辛辣刺激类食物。

1.3 观察指标

1.3.1 乳汁分泌情况[5] 双侧乳房饱满，分泌的乳汁能满足新生儿的正常需求，产妇母乳喂养耐受为优；双侧乳房经按摩后饱满，分泌的乳汁基本满足新生儿需求为良；乳汁分泌过少甚至无，双侧乳房松弛，乳头凹陷，无法满足新生儿的喂养量为差。优良率 =（优 + 良）/ 总例数 ×100%。

1.3.2 生活质量 采用世卫组织制定的生存质量测定量表测评产妇护理干预前后的生活质量，包括心理、环境、生理、精神支柱及社会关系等方面，量表满分为 100 分，得分越高生活质量越佳[6]。

1.3.3 情绪状态 运用汉密尔顿焦虑量表（HAMA）和汉密尔顿抑郁量表（HAMD）评测产妇的情绪状态，分 4 个级别，< 7 分为无焦虑、抑郁不良情绪，7 ~ 14 分为轻度焦虑、抑郁不良情绪，15 ~ 21 分为中度焦虑、抑郁不良情绪，> 21 分为重度焦虑、抑郁不良情绪，分值越高，不良情绪越严重[7]。

1.4 统计学方法

采用SPSS 23.0统计学软件对数据进行分析，计数资料用率（%）表示，行 χ^2 检验，计量资料用均数 ± 标准差（$\bar{x} \pm s$）表示，行 t 检验，P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组产妇乳汁分泌情况比较

观察组产妇的乳汁分泌优良率（95.00%）高于对照组（77.50%），差异有统计学意义（$P < 0.05$）。见表 1。

表1 两组产妇乳汁分泌情况比较

组别	n	优	良	差	优良 [n（%）]
观察组	40	31	7	2	38（95.00）
对照组	40	27	4	9	31（77.50）
χ^2					5.1647
P					<0.05

2.2 两组产妇产护理前后生活质量评分比较

护理前，两组产妇的心理、环境、生理、精神支柱及社会关系各项生活质量评分比较，差异无统计学意义（$P > 0.05$）；护理后，两组产妇的心理、环境、生理、精神支柱及社会关系各项生活质量评分均高于护理前，且观察组显著高于对照组，差异有统计学意义（$P < 0.05$）。见表 2。

2.3 两组产妇护理前后焦虑、抑郁情绪评分比较

护理前，两组产妇 HAMA 和 HAMD 评分比较，差异无统计学意义（$P > 0.05$）；护理后，两组产妇 HAMA 和 HAMD 评分均低于护理前，且观察组的 HAMA、HAMD 评分显著低于对照组，差异有统计学意义（$P < 0.05$）。见表 3。

3 讨论

分娩是产妇毕生难忘的经历，所遭受的身心痛苦剧烈，受手术创伤、身材变形、生活饮食改变等因素的影响，导致产妇产后很容易出现抑郁、烦躁等情绪，并且产后需较长时间才能恢复健康身体，使其产后生活质量下降，乳汁分泌状况不佳，为了改善此现象，需在产科实施优质的护理指导[8]。

产后康复护理是以康复为目标帮助产妇提升

表3　两组产妇护理前后焦虑、抑郁情绪评分比较（$\bar{x}\pm s$，分）

组别	n	时间	HAMA	HAMD
观察组	40	护理前	18.86 ± 3.54	18.77 ± 3.59
		护理后	7.14 ± 1.29	7.55 ± 1.31
t			19.6734	18.5688
P			0.0000	0.0000
对照组	40	护理前	18.55 ± 3.61	18.69 ± 3.48
		护理后	10.88 ± 2.44	10.96 ± 2.33
t			11.1329	11.6736
P			0.0000	0.0000
$t_{两组护理后比较}$			8.5702	8.0683
$P_{两组护理后比较}$			0.0000	0.0000

身体功能、恢复正常盆底肌功能的一项护理措施，主要通过对产妇进行心理、母乳喂养知识宣教、乳房按摩保养护理、盆底肌功能训练等对产妇进行综合服务，确保产妇的身心达到最佳状态，积极主动地参与母乳喂养，保证母婴健康生活[9]。本研究中，观察组的乳汁分泌优良率（95.00%）高于对照组（77.50%）（$P<0.05$）；干预后，观察组各项生活质量评分高于对照组，HAMA、HAMD 评分均低于对照组（$P<0.05$），提示产后康复护理有助于促进产妇乳汁分泌，提高产妇生活质量，降低不良情绪的发生。

综合上述，对产妇实施产后康复护理干预能有效促进乳汁分泌，改善产妇的生活质量，降低不良情绪的发生，值得临床推广借鉴。

[参考文献]

[1] 刘剑英，谢水兰，杨丽平 . 产后康复训练联合产后康复综合治疗仪对产妇产后乳汁分泌及自理能力的影响 [J]. 当代护士（综合版），2018，25（3）：106-108.

[2] 王新美 . 常规护理与产后康复护理对乳汁分泌量乳房肿胀疼痛程度的影响对比 [J]. 基层医学论坛，2018，22（15）：2089-2090.

[3] 谭悦 . 浅论对产妇进行产后康复护理对其乳汁分泌及产后生活质量的影响 [J]. 当代医药论丛，2016，14（4）：81-82.

[4] 刘军节，邢春梅，高孝 . 产后康复护理对产妇乳汁分泌及产后生活质量的影响 [J]. 中国实用医药，2019，14（15）：165-166.

[5] 李海凤 . 对产妇进行产后康复护理对其乳汁分泌及产后生活质量的影响 [J]. 中国医药指南，2020，18（11）：263-264.

[6] 杨庆莲 . 对产妇进行产后康复护理对其乳汁分泌及产后生活质量的影响 [J]. 当代医学，2019，25（1）：42-45.

[7] 张艳 . 产后康复护理对初产妇焦虑抑郁的影响 [J]. 中国校医，2017，31（4）：249-250.

[8] 甘淑珍 . 产后康复训练联合产后康复综合治疗仪对产妇产后乳汁分泌及自理能力的影响 [J]. 医疗装备，2019，32（3）：193-194.

[9] 刘菊英，产后康复护理措施对剖宫产产妇乳汁分泌及子宫复旧的影响 [J]. 中国民康医学，2019，31（5）：115-116.