

心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇母乳喂养的影响

沈祎

上海中医药大学附属第七人民医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i2.14080

[摘要] 目的：探究心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇母乳喂养的影响。方法：以2024年1月—2024年12月为研究时间，择取期间内本院接收的初产妇中的80例为研究对象，随机分组，对照组（40例）采用常规护理，观察组（40例）采用心理弹性支持结合助产士一体式全程护理，从母乳喂养率、心理弹性量表（CD-RISC）评分、护理满意度展开数据研究。结果：通过心理弹性支持结合助产士一体式全程护理的观察组初产妇母乳喂养率、CD-RISC评分、护理满意度明显高于对照组，组间数据差异明显， $P<0.05$ ，具有统计学意义。结论：心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇母乳喂养有积极影响，有效提升初产妇心理弹性水平，提高初产妇母乳喂养率，护理效果显著，应用价值良好，建议推广应用。

[关键词] 心理弹性支持；助产士一体式全程护理；初产妇；母乳喂养

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Impact of Psychological Resilience Support Combined with Midwife Integrated Full Process Nursing on Breastfeeding in Primiparous Women

Yi Shen

The Seventh People's Hospital Affiliated to Shanghai University of Traditional Chinese Medicine

[Abstract] Objective: To explore the effect of psychological resilience support combined with midwife integrated full process nursing on breastfeeding in primiparous women. Method: From January 2024 to December 2024, 80 primiparous women admitted to our hospital during this period were selected as the research subjects. They were randomly divided into two groups: the control group (40 cases) received routine nursing care, and the observation group (40 cases) received psychological resilience support combined with midwife integrated full process nursing care. Data were collected from breastfeeding rate, CD-RISC score, and nursing satisfaction. Result: The observation group of primiparous women who received psychological resilience support combined with midwife integrated full process nursing had significantly higher breastfeeding rates, CD-RISC scores, and nursing satisfaction than the control group, with significant differences in data between the groups, $P<0.05$, Has statistical significance. Conclusion: The combination of psychological resilience support and midwife integrated full process nursing has a positive impact on breastfeeding for primiparous women, effectively improving their psychological resilience level and increasing their breastfeeding rate. The nursing effect is significant and the application value is good. It is recommended to promote its application.

[Keywords] Psychological resilience support; Midwifery integrated full process care; Primiparous women; breast feeding

1 前言

母乳是新生儿降生初期最主要的营养物质来源，母乳喂养是母婴健康的重要保障。母乳喂养成功率与产妇的心理状态及护理密切相关^[1]。世界卫生组织建议初产妇尽早开奶并坚持纯母乳喂养至婴儿6个月，为母婴健康奠定基础。初产妇因角色转换、分娩恐惧等多方面因素极易导致心理弹性降低，已成为影响母乳喂养的关键因素。常规护理多侧重生理

指标监测，对初产妇心理及分娩认知的系统性干预不足，导致初产妇产后泌乳延迟、母乳喂养信心不足等不良问题。助产士一体式全程护理是通过连续性、个体化的产前-产时-产后的护理干预方式^[2-3]。心理弹性支持是一种新兴干预手段，通过认知重构、压力管理等策略，提升孕产妇的心理弹性水平，降低产后抑郁发生风险。两种护理方式的结合，通过增强产妇自我效能，促进催乳素分泌的生物机制，实现从分娩

结局到哺乳行为的全程优化，在提高母乳喂养率方面有显著效果。本文通过对80例初产妇采用常规护理与心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对照研究，对两组初产妇的母乳喂养率、心理弹性量表（CD-RISC）评分、护理满意度进行对比分析，为优化产科护理实践提供循证依据，具体内容如下。

2 资料与方法

2.1 一般资料

研究筛选出80例2024年1月—2024年12月期间本院接收的初产妇为研究对象，随机分为对照组和观察组（每组各40例）。观察组年龄（22—38）岁，均值（ 27.49 ± 3.62 ）岁，孕周38—42周，均值（ 39.76 ± 2.51 ）周；对照组年龄（23—37）岁，均值（ 27.83 ± 3.71 ）岁，孕周37—41周，均值（ 39.53 ± 2.47 ）周；两组数据进行比较， $P > 0.05$ ，无显著性差异。纳入标准：首次生产；单胎妊娠；胎儿发育正常；临床资料完整。排除标准：先天疾病；甲状腺功能异常；妊娠期高血压；妊娠期糖尿病；严重精神障碍；语言障碍；认知障碍；不愿配合研究工作。

2.2 方法

2.2.1 对照组采用常规护理。

初产妇入院后，行常规检查，给予健康宣教，密切观察产妇宫缩频率和强度，检测胎心音和血压。产后给予初产妇母乳喂养指导、乳房护理等常规护理，鼓励产妇尽早与婴儿接触^[4-5]。

2.2.2 观察组采用心理弹性支持结合助产士一体式全程护理。

2.2.2.1 心理弹性支持。

（1）正念与放松训练。引导产妇通过深呼吸、正念冥想等方式缓解心理的紧张、焦虑，结合产后瑜伽或轻柔运动促进产妇身心放松，降低产妇哺乳时的不适心理，帮助产妇重建对身体的掌控感，将哺乳转化为自我疗愈过程。

（2）家庭协作支持。产妇的家人应避免指责式沟通，以平和态度参与育儿，如协助调整哺乳姿势、夜间喂养的情况的处理，减轻产妇孤立无助的感觉。尊重产妇的育儿自主权，提高产妇母乳喂养信心^[6]。

（3）同伴互助。鼓励产妇加入母乳喂养支持小组，产妇通过经验交流降低自我怀疑，形成正向激励循环。

（4）医护协同支持。医护人员在产后1小时内指导母婴肌肤接触和正确衔乳姿势，通过生理反馈增强产妇母乳喂养信心。给予产妇哺乳疼痛管理、乳房按摩等技巧以及不良情绪安抚。

（5）产后心理筛查。定期评估产妇心理状况，通过风险评估给予产妇心理支持^[7-8]。

2.2.2.2 助产士一体式全程护理。

（1）产前护理。热情接待产妇，给予产妇健康宣教，根据产妇身高、体重、年龄等个体特征，制定专属分娩指导方案，包括分娩方式选择、疼痛缓解方案及应急处理预案。通过一对一沟通，向产妇及家属讲解分娩流程、呼吸技巧及配合要点，提前建立信任关系。为产妇产前自然分娩的优势，通过案例分享缓解产妇的紧张与焦虑，增强分娩信心。指导孕期营养搭配与适度运动，如推荐高蛋白饮食、盆底肌训练等，为分娩储备体力。

（2）产时护理。鼓励产妇选择舒适体位，如站立、侧卧、蹲位，可利用分娩球辅助活动，促进胎儿胎头下降及缩短产程。持续监测产妇宫缩频率、胎心变化及宫口扩张情况，及时识别异常并处理^[9-10]。使用音乐疗法、按摩腰骶部等方式分散产妇注意力，有利于减轻疼痛，必要时可实施无痛分娩。指导产妇正确运用腹压，通过“深吸气-屏气-缓慢呼气”配合宫缩用力，避免无效消耗体力。严格执行外阴消毒、外科洗手及无菌铺巾，规范穿戴手术衣和手套，预防感染^[11]。严密监测产妇体征，观察阴道出血情况，关注产妇情绪变化，及时告知产妇新生儿的健康情况，保证母婴间尽早接触。助产士通过肢体接触的方式来安抚产妇，言语要轻柔耐心，使产妇放松紧张情绪，让产妇感受到关爱，从而获得安全感，缓解焦虑。

（3）产后护理。定时按压产妇宫底、测量出血量，检查胎盘完整性及会阴伤口，预防产后出血和感染。建议产妇半流质饮食，如小米粥、烂面条，鼓励产妇尽早排尿排便，促进子宫复旧。鼓励产妇和新生儿接触，加强母婴之间的沟通，加快催乳进程，协助产妇早期开奶，为产妇讲解母乳喂养的好处。指导产妇正确哺乳姿势，如橄榄球式抱法、摇篮式、侧卧位，讲解按需喂养的原则，以维持泌乳素水平，预防乳汁淤积。每次哺乳前后用温水清洁乳头及乳晕^[12]。保持乳房干燥，勤换哺乳内衣，减少细菌感染风险。每次哺乳前轻柔按摩乳房边缘至乳头方向，可以促进乳汁排出。用热敷或冷敷缓解乳房胀痛，配合按摩疏通乳腺管^[13]。指导产妇穿戴透气棉质哺乳内衣，避免钢圈或过紧款式压迫乳腺，夜间脱掉哺乳内衣，促进局部血液循环。如果发生乳头皲裂，哺乳后涂抹乳汁或蓖麻油铋糊剂保护乳头，严重时暂停亲喂，用吸奶器排乳。若发生乳汁淤积或乳腺炎，及时通过婴儿吸吮或吸奶器疏通乳腺管，再进行热敷及通乳干预，保障哺乳期乳房健康。

2.3 观察指标

在本次研究的过程中，对两组初产妇的母乳喂养率、心理弹性量表（CD-RISC）评分、护理满意度进行对比，以此作为研究价值体现依据。

2.4 统计学方法

调研数据处理与统计分析通过 SPSS 23.0 软件系统实现，利用 χ^2 对计数资料(%)进行检验，利用 t 对计量 ($\bar{x} \pm s$) 检验，若 $P < 0.05$ ，研究意义显现，若 $P > 0.05$ ，则无统计学意义。

3 结果

3.1 两组初产妇母乳喂养率比较，见表 1。

表 1 两组初产妇母乳喂养率比较 (n, %)

组别	例数	产后 7d	产后 1 个月	产后 3 个月	母乳喂养率
观察组	40	21(52.50%)	11(27.50%)	7(20.00%)	39(97.50%)
对照组	40	12(30.00%)	7(17.50%)	6(15.00%)	25(62.50%)

3.2 两组初产妇心理弹性量表 (CD-RISC) 评分比较，见表 2。

表 2 两组初产妇心理弹性量表 (CD-RISC) 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	40	55.93 $\pm$ 4.28	66.59 $\pm$ 4.43
对照组	40	55.87 $\pm$ 4.33	58.34 $\pm$ 4.51

3.3 两组初产妇护理满意度比较，见表 3。

表 3 两组初产妇护理满意度比较 (n, %)

组别	例数	非常满意	基本满意	不满意	总满意度
观察组	40	26(65.00%)	13(32.50%)	1(2.50%)	39(97.50%)
对照组	40	17(42.50%)	15(37.50%)	8(20.00%)	32(80.00%)

4 讨论

初产妇母乳喂养对母婴健康非常关键，对婴儿而言，母乳是天然的营养来源，富含抗体、乳铁蛋白及活性成分，可增强免疫力，降低感染、腹泻、呼吸道疾病风险，并促进肠道菌群建立。母乳中的脂肪酸及生物活性物质有助于脑神经发育，长期看可减少过敏、肥胖及代谢性疾病的发生率。对母亲而言，哺乳刺激催产素分泌，加速子宫复旧，减少产后出血，促进孕期脂肪消耗，帮助恢复体型。长期哺乳可降低乳腺癌、卵巢癌及骨质疏松风险。在母婴互动方面，哺乳过程通过肌肤接触、眼神交流等强化情感联结，提升婴儿安全感，同时缓解母亲焦虑情绪。

初产妇在分娩过程中普遍面临生理疼痛、心理紧张焦虑

及对未知分娩过程和结局的担忧以及恐惧，这些不良因素可能引发产程延长、不良妊娠结局、母乳喂养率低等一系列问题。近年来，助产士一体式全程护理逐渐受到关注，其是通过连续性照护贯穿整个围产期，有效提升产妇对分娩流程的掌控感和自信心^[14-15]。心理弹性支持是通过强化产妇应对压力的心理韧性，缓解分娩应激反应，尤其是初产妇极易产生应激反应，影响分娩结局。心理弹性支持结合助产士一体式全程护理可显著改善初产妇的分娩体验，助产士全程参与分娩通过个性化指导可缩短产程，提高自然分娩率，心理弹性支持可减少产妇的焦虑、抑郁情绪，促进产后母乳喂养率提升。本次研究通过心理弹性支持结合助产士一体式全程护理的观察组初产妇母乳喂养率、CD-RISC 评分、护理满意度各项数据明显高于对照组常规护理的初产妇。这一结果表明，心理弹性支持结合助产士一体式全程护理可促进母乳喂养的持续性，增强初产妇的哺乳信心，产后 7 天、1 个月及 3 个月的母乳喂养率更高，有效提升了母乳喂养和长期维持的能力。还能有效改善初产妇心理弹性水平，帮助初产妇更好地应对分娩压力及角色转变，增强其适应能力和情绪调节能力，从而降低产后抑郁风险。心理弹性支持结合助产士一体式全程护理通过连续性、个性化的支持，满足了初产妇对专业指导和人文关怀的双重需求，优化了初产妇整体分娩体验，提升了护理满意度。

心理弹性支持结合助产士一体式全程护理模式为初产妇母乳喂养提供了多维度的支持体系，显著提升了母乳喂养的成功率和母婴健康水平，优势显著。通过心理干预与专业护理的协同作用，有效解决了初产妇生理、心理及社会适应等多层面的挑战。心理弹性支持结合助产士一体式全程护理模式有效强化初产妇母乳喂养信心与自我效能感，通过心理弹性支持帮助其建立对哺乳困难的适应性思维。助产士全程陪伴，双重干预显著降低自我怀疑，提升母乳喂养自信心。一体式护理确保助产士全程跟踪产妇身心状态，及时发现产后抑郁、焦虑倾向并提供心理弹性训练，建立深度信任感，使产妇更主动表达困惑。助产士从产前乳房评估、产后按需访视，全程纠正喂养误区，结合个体化哺乳计划制定。

综上所述，心理弹性支持结合助产士一体式全程护理模式通过整合心理资本培育与专业技术支持，突破传统护理的碎片化局限，形成生理-心理-社会三位一体的干预体系，有效提升初产妇心理弹性水平，提高初产妇母乳喂养率及护理满意度，护理效果显著，应用价值较高，该护理模式对初产妇母乳喂养有积极影响，为母乳喂养促进提供创新实践路径，未来需进一步探索标准化操作流程及成本效益评估，以推动临床广泛应用。

[参考文献]

- [1] 傅萍, 刘士伟. 助产护理联合心理弹性支持对初产妇自然分娩及满意度的影响分析[J]. 中外医疗, 2024, 43(30): 106-109. DOI:10.16662/j.cnki.1674-0742.2024.30.106.
- [2] 衣海妮. 心理弹性支持下的温馨助产联合助产士一体式全程服务对产妇产后母乳喂养的影响[J]. 母婴世界, 2025(1): 119-121.
- [3] 林燕. 心理弹性支持联合助产士一体式全程护理对初产妇自然分娩结局、母乳喂养的影响研究[J]. 健康忠告, 2023, 17(5): 11-13. DOI:10.3969/j.issn.1674-1412.2023.05.005.
- [4] 梅爱荣. 基于IMB理念的产前心理弹性支持及护理对初产妇心理弹性、母乳喂养的影响[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(18): 2833-2835.
- [5] 吴诗昱, 丁娟, 倪文琼. 基于量化评估的产前心理弹性支持与健康教育对高龄初产妇分娩质量的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2024, 10(1): 106-108. DOI:10.11997/nitcwm.202401031.
- [6] 严丽云, 杨晨. “一对一”责任制助产护理在水囊试产初产妇中的应用效果[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(06): 150-152.
- [7] 钱露露, 卢新辰. 基于量化评估的产前心理弹性支持联合助产士一体式全程护理对初产妇分娩质量的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(21): 113-116. DOI:10.3969/j.issn.2095-8803.2024.21.036.
- [8] 黄伟妍, 李文君, 夏斌. 基于IMB理念的产前心理弹性支持及护理对高龄初产妇自然分娩率及母乳喂养率的影响[J]. 海南医学, 2022, 33(9): 1222-1224. DOI:10.3969/j.issn.1003-6350.2022.09.034.
- [9] 李春艳, 姜敏, 夏玫. 助产士全程责任制助产护理联合心理弹性支持对无痛分娩初产妇分娩疼痛的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(6): 92-94, 98.
- [10] 张莉. 一体化全程护理联合心理弹性支持在初产妇自然分娩中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2021, 6(40): 90-92, 103.
- [11] 袁维. 心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇自然分娩结局及母乳喂养的影响[J]. 养生大世界, 2022(14): 219-220.
- [12] 梁全英, 黎法文, 宋思思, 等. 心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇自然分娩结局及母乳喂养的影响[J]. 海南医学, 2022, 33(5): 677-680. DOI:10.3969/j.issn.1003-6350.2022.05.036.
- [13] 周凤娟, 刘舒鑫, 褚莉莉. 心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇产后母乳喂养的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(11): 110-113. DOI:10.3969/j.issn.1006-7256.2024.11.033.
- [14] 陈燕, 杨桦, 孙瑶. 心理弹性支持结合助产士一体式全程护理对初产妇自然分娩结局及母乳喂养的影响[J]. 饮食保健, 2022(40): 137-140.
- [15] 张鑫. 心理弹性支持联合助产士一体式全程护理对初产妇产后母乳喂养的影响[J]. 母婴世界, 2024(11): 121-123.

作者简介:

沈祎(1974.03-), 女, 上海人, 本科, 主管护师, 研究方向为产房。