

薄弱环节护理培训在预防产后初期乳胀中的价值研究

汪妮

中山市板芙医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14879

[摘要] 目的：探讨薄弱环节护理培训在预防产后初期乳胀中的应用效果，以提升产妇的舒适度，促进母乳喂养的成功率。方法：选取2024年1月至2024年12月期间，在我院分娩的60例产妇作为研究对象。根据护理模式的差异按乱数发进行分组。对照组接受常规产后护理指导，观察组则在对照组基础上增加薄弱环节护理培训。比较两组护理满意度、产妇依从性、乳胀发生率以及心理状态。结果：观察组对护理服务的满意度显著更高；观察组产妇的治疗依从性明显高于对照组；相较于对照组，观察组乳胀发生率上展现出更低的水平；观察组的整体的负性情绪程度明显轻于对照组($p<0.05$)。结论：弱环节护理培训能够有效降低产后初期乳胀的发生率，提高产妇对乳胀知识的掌握程度，改善按需哺乳及挤奶的依从性，并增强产妇的自信心和满意度。值得在临床上推广和应用。

[关键词] 薄弱环节护理培训；产后初期乳胀；母乳喂养；预防效果；价值研究

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

Research on the Value of Weak Link Nursing Training in Preventing Breast Distension in the Early Postpartum Period

Ni Wang

Zhongshan Banfu Hospital

Abstract: Objective: To explore the application effect of weak link nursing training in preventing early postpartum breast swelling, in order to improve the comfort of postpartum women and promote the success rate of breastfeeding. Method: Sixty postpartum women who gave birth in our hospital between January 2024 and December 2024 were selected as the research subjects. Group according to the differences in nursing modes based on random numbers. The control group received routine postpartum care guidance, while the observation group received additional weak link nursing training on the basis of the control group. Compare the nursing satisfaction, maternal compliance, incidence of breast swelling, and psychological status between two groups. Result: The observation group showed significantly higher satisfaction with nursing services; The treatment compliance of the observation group was significantly higher than that of the control group; Compared to the control group, the observation group showed a lower incidence of breast swelling; The overall negative emotion level of the observation group was significantly lighter than that of the control group ($p<0.05$). Conclusion: Weak link nursing training can effectively reduce the incidence of early postpartum breast swelling, improve the mastery of breast swelling knowledge by postpartum women, improve compliance with on-demand breastfeeding and milking, and enhance the confidence and satisfaction of postpartum women. It is worth promoting and applying in clinical practice.

Keywords: weak link nursing training; early postpartum breast swelling; breast-feeding; preventive effect; value research

引言

产后初期乳胀，也称为产后乳胀或涨奶，是指产妇在分娩后，由于体内泌乳素分泌旺盛，乳汁开始分泌，但乳腺管可能尚未完全通畅，加上新生儿吸吮相对不足，导致乳汁不能及时排出，从而在乳房内淤积，引起乳房胀满、发硬甚至疼痛的现象^[1]。产后初期乳胀通常发生在产后2至5天，尤其是产后3至4天最为明显。分娩后，随着胎盘娩出，雌孕

激素水平迅速下降，催乳素开始发挥作用，促使乳汁分泌。乳腺腺泡开始分泌乳汁，但乳腺管可能尚未完全通畅。新生儿吸吮能力有限，或未能及时、有效地吸吮乳房，导致乳汁淤积^[2-3]。因此本次主要探讨薄弱环节护理培训在预防产后初期乳胀中的应用效果。现总结如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

Clinical Application Research of Nursing Care

选取2024年1月至2024年12月期间在我院分娩的60例产妇作为研究对象。基于不同模式的差异，采用随机数字表法进行分组，观察组：女30例，年龄23岁~45岁；平均年龄为 (25.35 ± 3.61) 岁。对照组：女30例，年龄25岁~46岁；平均年龄为 (24.68 ± 4.53) 岁。所有产妇均为足月分娩，无严重并发症或合并症。按照入院时间顺序，将产妇随机分为对照组和观察组。两组产妇在年龄、孕产次、分娩方式等方面均无显著差异（ $P>0.05$ ），具有可比性。

1.2 方法

对照组接受常规产后护理指导，观察组则在对照组基础上增加薄弱环节护理培训。具体内容如下：

1.2.1 强化教育与专业培训

1) 普及乳胀知识

向产妇及其家属全面介绍产后初期乳胀的生理机制、常见原因、潜在危害以及有效的预防措施。这有助于提升产妇对乳胀问题的认识，从而增强其自我预防和护理的能力。

2) 正确哺乳姿势与技巧培训

通过现场示范、视频教程、模拟操作等多种方式，详细指导产妇掌握正确的哺乳姿势和宝宝含接乳头的技巧。这包括摇篮式、交叉式、侧卧式等多种哺乳姿势，以及如何确保宝宝能够充分吸吮到乳汁，避免乳汁淤积和乳头损伤。

3) 乳房自我检查与护理指导

教育产妇如何进行乳房自我检查，包括观察乳房皮肤颜色、触摸乳房有无肿块或疼痛等。同时，指导产妇如何进行乳房的日常护理，如保持清洁、避免挤压等。

1.2.2 饮食与营养管理

1) 合理饮食建议

根据产妇的体质和乳汁分泌情况，提供个性化的饮食建议。鼓励产妇产后初期饮食宜清淡，避免过于油腻或刺激性的食物。随着乳汁分泌的增加，逐渐调整饮食结构，增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入。

2) 水分与乳汁分泌管理

强调水分摄入对乳汁分泌的重要性，但避免过量饮水导致乳房过度充盈。建议产妇适量饮水，并根据乳汁分泌情况灵活调整。

1.2.3 乳房物理疗法与按摩技巧

1) 乳房按摩与热敷/冷敷应用

向产妇传授正确的乳房按摩技巧，包括环形按摩、推挤按摩等，以促进乳汁排出和乳腺管通畅。同时，根据乳胀的不同阶段，指导产妇适时使用热敷或冷敷来缓解乳房胀痛。热敷有助于促进血液循环和乳腺管通畅，冷敷则适用于减轻局部水肿和疼痛。

2) 物理疗法辅助

在必要时，可以引入物理疗法如低频电刺激、红外线治疗等，以进一步促进乳汁排出和乳腺管通畅。这些疗法需要在专业人员的指导下进行。

1.2.4 心理支持与情绪调节

1) 提供心理支持

关注产妇的心理状态，及时给予鼓励和支持。帮助产妇树立母乳喂养的信心，减轻因乳胀等身体不适带来的焦虑和压力。

2) 情绪管理技巧培训

向产妇传授简单的情绪管理技巧，如深呼吸、冥想、放松训练等。这些技巧有助于产妇在面对乳胀等挑战时保持冷静和乐观的心态。

1.2.5 定期评估与个性化调整

1) 乳房状况定期评估

定期对产妇的乳房状况进行评估，包括观察乳房皮肤颜色、触摸乳房有无肿块或疼痛等。这有助于及时发现并处理潜在的乳胀问题。

2) 个性化护理方案调整

根据评估结果和产妇的反馈，及时调整护理方案。这包括调整饮食建议、增加乳房按摩次数或改变按摩手法等，以确保预防乳胀的效果最大化。

1.3 观察指标

(1) 用自制满意度问卷（信度0.87）测满意度，满分100， <60 为不满意，一般（61~80分）、满意（81~100分）三级，其中以90分为界值将满意细分为比较满意和非常满意。专员统计问卷，“非常满意+满意”占比总满意度。

(2) 对比两组产妇依从性。分为：依从、部分依从、不依从三类。

(3) 比较两组产后5天乳胀发生率。

(4) 运用Zung焦虑自我评定量表（SAS）、Zung抑郁自我评定量表（SDS）表了解产妇负性情绪，分数越高，说明产妇存在的负性情绪越严重。

1.4 统计学处理

本次研究的所有数据均纳入SPSS 23.0软件中进行比较分析，对于计数资料和计量资料的检验，分别用 χ^2 和 t 进行，分别用百分占比（%）和 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，若（ $P<0.05$ ）提示有统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理方式对比满意度

对照组和观察组各30例，对照组非常满意12例（40%），比较满意9例（30%），一般5例（16.67%），不满意4例（13.33%）；观察组非常满意13例（43.33%），比较满意12例（40%），一般5例（16.67%），不满意0例（100%）；（ $\chi^2=6.364$ ， $p=0.002$ ）；数据显示，相较于对照组，观察组

Clinical Application Research of Nursing Care

对护理服务的满意度显著更高 ($P<0.05$)。

2.2 对比两组产妇治疗依从性

对照组和观察组各 30 例, 对照组分别有依从 13 例 (43.33%), 部分依从 12 例 (40%), 不依从 5 例 (16.67%), 总依从性为 25 例 (83.33%); 观察组分别有依从 16 例 (53.33%), 部分依从 14 例 (46.67%), 不依从 0 例 (0.00%), 总依从性为 30 例 (100.00%); ($X^2=7.632$, $p=0.001$), 数据发现, 观察组产妇的治疗依从性明显高于对照组 ($p<0.05$)。

2.3 两组乳腺发生率对比

对照组 5 天乳腺发生率 8 例 (26.67%), 观察组 5 天乳腺发生率 1 例 (3.33%), 相较于对照组, 观察组乳腺发生率展现出更低的水平 ($p<0.05$)。

2.4 比较两组产妇心理健康状态

对比两组产妇护理后负性情绪变化情况, 包括焦虑评分与抑郁评分, 观察组护理后分别为 (47.39 ± 5.66 , 52.15 ± 2.64) (分), 对照组分别为 (38.37 ± 0.13 , 44.39 ± 7.62) (分), 经过统计学处理得出结果: ($t=7.308$, $P=0.000$; $t=8.170$, $P=0.000$), 有调查结果可得, 护理后观察组的整体的负性情绪程度明显轻于对照组 ($p<0.05$)。

3 讨论

薄弱环节护理培训旨在针对护理工作中的薄弱环节进行有针对性的培训和教育, 以提升护理人员的专业技能和服务质量^[4]。这种培训不仅有助于护理人员更好地掌握护理知识和技能, 还能提高他们的工作效率和安全意识, 从而更好地满足需求, 提升满意度。通过培训, 护理人员可以学习到最新的护理知识和技能, 掌握更先进的操作方法和技术, 从而提升自身的专业素养。培训可以帮助护理人员更好地了解需求和期望, 提升他们的服务意识和服务质量, 在接受护理服务的过程中感到更加舒适和满意^[5-6]。培训过程中, 护理人员可以相互交流和学习, 增强团队协作和沟通能力, 提高整体护理水平。以产后初期乳腺预防为例, 薄弱环节护理培训可以具体帮助护理人员掌握正确的哺乳姿势、乳房按摩技巧、饮食与营养管理等关键知识, 从而有效降低乳腺的发生率, 提高母乳喂养的成功率, 进一步促进母婴健康。

预防产后初期乳腺可以减少因乳房胀痛而导致的母乳喂养困难, 确保新生儿能够及时获得充足的母乳, 满足其生长发育的需要^[7-8]。乳腺是乳腺炎等乳房疾病的重要诱因。通过预防乳腺, 可以降低产妇发生乳腺炎等并发症的风险, 保障其乳房健康。成功的母乳喂养能够增强产妇的自信心和满足感, 而预防乳腺则是实现这一目标的关键。通过正确的乳房护理和哺乳技巧, 可以预防乳腺, 从而促进乳汁的分泌, 确保新生儿获得足够的营养。预防乳腺的措施, 如乳房按摩、热敷等, 可以有效减轻乳房的胀痛感, 提高产妇的舒适度。乳腺严重时可能导致乳房组织损伤, 甚至引发乳腺炎。预防

乳腺可以保护乳房组织免受损伤。有效的预防乳腺措施可以提高母乳喂养的成功率, 使更多的新生儿能够获得母乳的滋养。预防乳腺可以降低乳腺炎等并发症的发生率, 成功的母乳喂养有助于增强母婴之间的情感联系, 而预防乳腺则是实现这一目标的重要保障^[9-10]。本次研究发现, 观察组对护理服务的满意度显著更高 ($p<0.05$); 观察组产妇的治疗依从性明显高于对照组 ($p<0.05$); 相较于对照组, 观察组乳腺发生率上展现出更低的水平 ($p<0.05$); 观察组的整体的负性情绪程度明显轻于对照组 ($p<0.05$)。

综上所述, 弱环节护理培训能够有效降低产后初期乳腺的发生率, 提高产妇对乳腺知识的掌握程度, 改善按需哺乳及挤奶的依从性, 并增强产妇的自信心和满意度。值得在临床上推广和应用。

[参考文献]

- [1] 张欣, 易敏, 赵伟华. 反向压力软化法对减轻产后乳腺的护理效果探讨[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2022, 5(11): 59-60.
- [2] 王利. 回奶宝联合全面护理干预在中期引产后乳腺患者中的应用[J]. 人人健康, 2023(4): 156.
- [3] 徐芝灵, 孙冬冬, 邵春梅, 等. 基于 ERAS 理念下产后乳腺护理方案对母婴分离产妇心理及泌乳的影响[J]. 海南医学, 2024, 35(16): 2420-2424.
- [4] 张彦平, 王慧娟, 李美丹. 低强度聚焦超声结合手法对产后乳房胀痛问题护理的回顾性研究[J]. 婚育与健康, 2023, 29(6): 7-9.
- [5] 崔英, 高爱梅, 高承香. 神经肌肉电刺激配合穴位按摩对产后乳房胀痛和产后泌乳的效果研究[J]. 中国妇产科临床杂志, 2022, 23(1): 93-94.
- [6] 李君敏. 穴位按摩护理对产后乳腺及母乳喂养的影响[J]. 新中医, 2021, 53(1): 155-157.
- [7] 孙丹, 朱晓雪. 反向压力软化法联合大黄玄明粉外敷对产后乳腺的影响研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2022, 5(22): 142,173.
- [8] 翁彩云. 产后乳房穴位按摩配合袋鼠式护理在促进乳汁分泌和预防乳腺中的应用研究[J]. 人人健康, 2022(8): 211.
- [9] 陈云兰. 揞针用于产后乳腺的临床疗效观察[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2021, 7(4): 38-39.
- [10] 顾娟芬, 虞志艳, 范健. 产后生理性乳腺的乳腺按摩标准化规程的创建和应用[J]. 实用临床医药杂志, 2021, 24(4): 81-83,86.

作者简介:

汪妮 (1988.09-), 女, 土家族, 湖北恩施人, 本科, 主管护师, 研究方向为妇产科护理。