

足月顺产产妇行产后康复护理干预对其产后泌乳时间和身体机能恢复时间的影响

朱影

单县妇幼保健院 山东 菏泽 274300

摘要: 目的: 探讨对足月顺产产妇采取产后康复护理的临床效果, 观察对产妇泌乳时间及机体恢复情况的影响。方法: 选取2020年5月到2023年5月我院收治的106例足月顺产的产妇, 随机分组, 对照组(n=53, 常规护理)与研究组(n=53, 产后康复护理), 对比泌乳情况、子宫复旧情况、并发症发生率。结果: 研究组母乳始动时间较短, 48h哺乳次数以及48h泌乳评分均较多, 人工喂养添加率较低, $P < 0.05$; 研究组产后3d宫底高度较低, 子宫复旧良好率较高, 住院时间较短, $P < 0.05$; 研究组并发症发生率较低, $P < 0.05$ 。结论: 在足月顺产产妇的护理中实施产后康复护理能够减少并发症的发生, 改善子宫复旧情况, 促进泌乳量, 有利于产妇机体的恢复。

关键词: 足月顺产; 产后康复护理; 泌乳时间; 恢复时间; 并发症

Abstract: **Objective:** To explore the clinical effect of postpartum rehabilitation nursing for full-term postpartum women, and to observe the impact on lactation time and body recovery. **Methods:** 106 full-term postpartum women admitted to our hospital from May 2020 to May 2023 were randomly divided into a control group (n=53, routine care) and a study group (n=53, postpartum rehabilitation care). The lactation status, uterine involution status, and incidence of complications were compared. **Results:** The study group had a shorter initiation time for breast milk, higher 48-hour lactation frequency and 48-hour lactation score, and lower artificial feeding addition rate ($P < 0.05$); The study group had a lower uterine fundus height, a higher rate of good uterine involution, and a shorter hospital stay at 3 days postpartum ($P < 0.05$); The incidence of complications in the study group was relatively low, $P < 0.05$. **Conclusion:** Implementing postpartum rehabilitation care in the care of full-term postpartum women can reduce the occurrence of complications, improve uterine involution, promote lactation, and facilitate the recovery of the mother's body.

Key words: Full term delivery; Postpartum rehabilitation care; Lactation time; Recovery time; Complications

经阴道顺产分娩是临床最佳的分娩方式, 该分娩方式对产妇机体造成的损伤较小, 产后恢复较快且并发症较少, 对新生儿肺功能有强化作用, 同时也能够促进新生儿感觉神经系统的良好发育^[1]。但大多数产妇缺乏分娩经验, 顺产过程中会产生强烈的疼痛感、尚未适应身份的转变以及对新生儿健康状况的担忧等因素对其自身恢复、泌乳等均会造成不良影响, 因此, 加强产妇产后的护理干预极为重要。产后康复护理更加注重产妇生理的恢复以及身心舒适度的干预, 优化了护理细节, 促进产妇身体各项机能的恢复并提高母乳喂养率。本次研究主要分析对足月顺产产妇采取产后康复护理的临床效果, 汇报如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2020年5月到2023年5月我院收治的106例足月顺产的产妇, 随机分组, 对照组(n=53), 年龄 27.89 ± 2.36 岁(年龄区间22-37岁); 研究组(n=53), 年龄 27.72 ± 2.51 岁(年龄区间23-36岁), 一般资料 $P > 0.05$ 。纳入标准: (1) 均足月顺产; (2) 临床资料完整; (3) 产妇知情同意。排除标准: (1) 严重精神疾病; (2) 凝血异常; (3) 乳房或乳头发育缺陷。

1.2 方法

对照组: 该组给予常规护理, 产后关注产妇的情绪, 给予健康教育并帮助产妇调节情绪, 指导产妇及家属新生儿喂养知识, 叮嘱其做好乳房清洁工作, 对乳房适当按摩以促进乳汁分泌, 向产妇家属讲解生活起居及饮食事项, 保证充足

的休息。

研究组: 该组给予产后康复护理。

(1) 评估产后情况: 加强生命体征监测, 观察阴道出血情况以及预防产后大出血, 综合评估产妇产后心理状态、自我认知、产后康复认知度、盆底功能、母乳喂养情况等, 对可能影响其依从性的原因进行分析并制定针对性的护理方案。

(2) 强化健康教育及心理疏导: 向产妇发放健康教育手册, 包括产褥期并发症、新生儿护理、母乳喂养、盆底康复锻炼等, 针对产妇认知薄弱的方面补充讲解, 纠正其错误的育儿观以及抚养方式, 讲解产后卫生保健以及正确的喂养技巧。关注产妇心理状态, 与产妇分享为人母的喜悦, 与其家属沟通多陪伴产妇, 减轻其焦虑、抑郁等负面情绪, 促使产妇产后保持乐观的心态。

(3) 喂养指导: 讲解母乳喂养的优势, 让产妇与新生儿尽早接触并促使新生儿早吸吮, 母乳喂养有利于促进子宫收缩并增进母婴感情, 教会产妇新生儿抚触、袋鼠式喂养、新生儿沐浴等, 产妇开始分泌乳汁后需及时喂奶、排空乳房, 若乳汁积聚就会引起乳房胀痛, 指导产妇及家属如何按摩乳房并促进泌乳。鼓励产妇在身体允许情况下适量活动, 预防形成血栓, 鼓励产妇多喝水促进排尿, 避免尿潴留。做好会阴清洁工作, 如厕后及时清洗, 先清洁会阴再清洗肛门, 避免肛门处细菌对会阴伤口造成污染, 勤换内裤。

(4) 饮食护理: 产后产妇身体虚弱, 需增加含铁较多的食物, 如动物肝脏、瘦肉、菠菜等富含铁元素的食物, 还

应增加豆制品、奶、蛋等富含蛋白质与钙质的食物，既能增加乳汁分泌，也有利于新生儿骨骼生长、牙齿发育。

(5) 盆底功能锻炼：产妇出院前指导其盆底功能锻炼的动作要领，去枕平卧位，收缩阴道以及肛门肌肉，保持收缩状态 15~30s 后放松，重复相同的动作，1 组重复 10 次，逐渐增加重复次数与强度，待产妇掌握训练方法后可自行训练。

1.3 观察指标

(1) 对比泌乳情况，包括泌乳始动时间、48h 哺乳次数以及泌乳评分 (0-3 分，0 分：无泌乳；1 分：泌乳量较少，需要与乳制品混合使用；2 分：泌乳量一般，主要增加哺乳次数；3 分：泌乳量充足，能够满足新生儿对母乳的需求)。

表 1 对比泌乳情况 [n (%)] / ($\bar{x} \pm s$)

组别	母乳始动时间 (h)	48h 哺乳次数 (次)	48h 泌乳评分 (分)	人工喂养添加率
对照组 (n=53)	40.35 $\pm$ 3.52	11.25 $\pm$ 1.43	1.85 $\pm$ 0.63	18 (33.96)
研究组 (n=53)	31.42 $\pm$ 2.44	16.35 $\pm$ 1.52	2.34 $\pm$ 0.34	8 (15.09)
t 值	15.179	17.791	4.983	5.096
P 值	0.000	0.000	0.000	0.024

2.2 对比子宫复旧情况及住院时间

对照组：产后 3d 宫底高度 (16.15 $\pm$ 1.63) cm，子宫复旧良好率 39 例 (73.58%)，住院时间 (2.87 $\pm$ 0.46) d；

研究组产后 3d 宫底高度 (14.06 $\pm$ 1.54) cm，子宫复旧良好率 48 例 (90.57%)，住院时间 (1.92 $\pm$ 0.38) d，研究组产后 3d 宫底高度低于对照组 (t=6.785)，子宫复旧良好率高于对照组 ($\chi^2=5.194$)，住院时间短于对照组 (t=11.591)，P < 0.05。

2.3 对比并发症发生率

对照组：有 5 例 (9.43%) 产后出血，有 3 例 (5.66%) 乳房肿块，有 4 例 (7.55%) 乳汁淤积，总发生率 22.64%；

研究组：有 2 例 (3.77%) 产后出血，有 1 例 (1.89%) 乳房肿块，有 1 例 (1.89%) 乳汁淤积，总发生率 7.55%，研究组并发症发生率较低， $\chi^2=4.711$ ，P < 0.05。

3 讨论

母乳是新生儿喂养的首选方式，母乳中含有新生儿必须的营养物质，能够提高新生儿的身体素质并促进生长发育，但很多足月顺产的产妇缺乏相关认知，若护理不当容易出现乳汁淤积、乳房肿块等不良症状的发生，不利于产妇产后的恢复，对产后母乳喂养也有一定影响，因此，对足月顺产产妇实施有效的产后护理极为重要。产后康复护理以产妇的机体恢复及身心舒适度为中心，通过健康教育、心理疏导、饮食护理、母乳喂养指导及盆底功能康复训练等加快产妇机体的恢复，也促使产妇泌乳并正确进行母乳喂养^[2]。

本次研究中研究组母乳始动时间较短，48h 哺乳次数以及 48h 泌乳评分均较多，人工喂养添加率较低，产后 3d 宫底高度较低，子宫复旧良好率较高，住院时间较短，并发症发

(2) 对比子宫复旧情况及住院时间，包括产后 3d 宫底高度、子宫复旧良好率。

(3) 对比并发症发生率，包括产后出血、乳房肿块、乳汁淤积。

1.4 统计学方法

使用 SPSS 23.0 计算，计量资料表达与检验使用 ($\bar{x} \pm s$)、t，计数资料表达与检验使用 (%)、 χ^2 ，P < 0.05 说明有意义。

2 结果

2.1 对比泌乳情况

研究组母乳始动时间较短，48h 哺乳次数以及 48h 泌乳评分均较多，人工喂养添加率较低，P < 0.05，见表 1。

生率较低，P < 0.05，分析原因考虑是加强产妇健康教育和心理疏导提升了产妇对产后护理的认知，减轻了产妇的心理负担，帮助产妇尽快适应母亲的身份，同时给予喂养护理提高产妇喂养技巧，教会产妇乳房按摩促进乳汁分泌，避免乳房胀痛；产后加强营养支持，改善机体营养水平并提高机体抵抗力；根据产妇具体情况开展盆底功能锻炼，预防或改善盆底肌功能，增加盆底肌肌力与耐力，有效改善产妇泌尿功能，降低泌尿感染的风险。通过产妇康复护理规范了护理内容，结合科学的护理手段产生了良好的护理效果，避免常规护理的盲目性，提高了护理人员的专业水平，也提升了产妇的遵医行为，与此同时，在护理工作中改变了以往护理人员凭经验与感觉的护理行为习惯，提高了产科护理人员的专业水平，促使产科护理更加人性化、科学化，有利于产妇尽早康复^[3]。

综上所述，对足月顺产产妇实施产后康复护理效果显著，缩短了产后产妇母乳时间，减少了人工喂养添加率，促进子宫复旧，减少了产后并发症的发生，加快了产妇产后机体功能的恢复，值得推荐。

参考文献

[1] 胡真荣, 孙莉莉, 张建梅. 产妇分娩后乳房无缝隙管理对首次泌乳时间及泌乳量的影响[J]. 中国医药导报, 2022, 19(31): 170-173, 封 3.

[2] 汪晓平. 中医体质辨证护理对初产妇剖宫产术后母乳分泌和产后恢复进程的影响[J]. 四川中医, 2022, 40(4): 202-204.

[3] 张亦丽. 对初产妇进行产后细节优化护理对促进其产后泌乳及康复的效果分析[J]. 当代医药论丛, 2020, 18(3): 250-251.