

孕后期及产后乳房护理对预防产后乳头皲裂发生的效果评价

赵潇潇

南京医科大学附属妇产医院（南京市妇幼保健院） 南京 210000

【摘要】目的：评价预防产后乳头皲裂采取孕后期及产后乳房护理的效果。**方法：**选取2020年10月—2021年孕产妇118例，随机数字表法分为观察组和对照组，每组各59例，对照组采取常规产前宣教和产后母乳喂养指导，观察组实施孕后期及产后乳房护理，对比乳头皲裂发生情况以及程度、负面情绪以及护理满意度。**结果：**①两组乳头皲裂发生情况以及程度比较：观察组乳头皲裂发生率以及发生程度均低于对照组（ $P < 0.05$ ）；②两组负面情绪比较：观察组负面情绪评分低于对照组（ $P < 0.05$ ）；③两组护理满意度比较：观察组满意度96.61%高于对照组81.36%（ $P < 0.05$ ）。**结论：**孕后期及产后乳房护理可有效降低产后乳头皲裂发生率，改善孕产妇负面情绪，提高满意度。

【关键词】乳头皲裂；孕后期及产后乳房护理；满意度；负面情绪

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)50-134-02

世界卫生组织、联合国儿童基金会早在2000年就倡导婴儿出生后6个月内纯母乳喂养是最佳的方式。随着母乳喂养概念的提高，乳头皲裂是母乳喂养常见的并发症，也是造成母乳喂养中断的最重要原因之一^[1]。乳头皲裂多见于初产妇，是乳头表面形成的皲裂，从而产妇喂奶时会感到刀割样疼痛，也大大降低母乳喂养的成功率，从而过早中断母乳喂养^[2]。乳头皲裂以乳头周围溃疡、乳头根部裂口、表皮脱落为主要症状，在喂养早期发生率较高，在哺乳姿势不正确或乳头异常者中高发^[3]。发生乳头皲裂时，皲裂处会严重疼痛，不能将乳汁排空，乳房出现胀痛，产妇迫不得已需放弃对新生儿实施母乳喂养，所以找到一种孕后期及产妇护理乳房的方式对产后乳头皲裂积极预防，在使产妇哺乳痛苦减轻的同时也便于早期母乳喂养成功率的提升^[4-6]。有研究表示^[7]，孕后期及产后乳房护理可对产妇乳头皲裂有效预防，减轻产妇痛苦，提升满意度。所以，本研究对该类患者实施上述措施，效果理想，如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料

118例孕产妇(2020年10月—2021年)随机分为观察组59例，平均年龄(28.36±0.54)岁；对照组59例，平均年龄(27.84±0.49)岁，两组资料对比($P > 0.05$)。

纳入标准：本研究经伦理会审核并批准，自愿参与研究，单胎，签署同意书，自愿母乳喂养。

排除标准：乳头发育缺陷，母乳喂养禁忌证，乳房发育缺陷，产妇本身存在不能母乳喂养的疾病，产后新生儿转院者。

1.2 方法

1.2.1 对照组 孕后期孕妇课堂实施常规健康教育，对于孕妇的乳房不实施任何护理干预，分娩后对产妇实施母乳喂养指导；对于喂奶的正确姿势积极指导，协助新生儿对乳头正确衔接，帮助其吸吮，在新生儿对乳头吸吮后不实施任何护理措施。

1.2.2 观察组 护理干预在孕38w就开始实施：①孕38w实施孕妇课堂的过程中进行乳房护理，介绍有关母乳喂养的知识，将母乳喂养视频为孕妇播放，现场对母乳喂养的方法和姿势进行模拟。②将错误的、常见的护理乳房措施纠正，对如某些孕妇会利用香皂、肥皂等对乳房护理而使其皮肤碱性过度而出现乳头皲裂。③教会孕妇天天对乳头用温水擦洗，同时联系乳头牵拉，教会牵拉乳头的力度和手法，避免刺激过度而导致宫缩，10次/d。④为各位孕妇分发纯羊毛脂乳头霜，介绍其安全性以及作用，将

其顾虑消除，教会其正确涂抹方式，2次/d。⑤建微信群，每天孕妇均对完成乳头和乳房护理的情况进行打卡，及时将疑问发到群里进行交流，保证每位孕妇将产前乳房护理工作做好。⑥分娩后，帮助新生儿对乳头正确吸吮，教会产妇正确的哺乳姿势，若发现不正确的哺乳姿势应立刻纠正，保证每位产妇对于哺乳的正确方式均能掌握，知晓正确的哺乳时间，在哺乳后均在乳头和乳晕处涂抹乳头霜。⑦产后早期乳房按摩。产后30min，协助产妇母婴接触，让新生儿早期吮吸乳头，刺激乳头、乳晕，增加催乳素的释放，促进乳汁分泌和子宫收缩。在回到病房后的6h内，进行早期乳房按摩。首先护理人员详细给患者介绍乳房按摩的手法、积极作用、必要性等，取得产妇的配合后，给患者营造封闭的环境，护理人员清洁双手后，一手拇指和食指放在置于乳晕上下方，然后朝着胸壁方向反复压、松，手指贴在乳房皮肤向乳头挤压，挤出乳汁，持续5min；然后对侧乳房进行相同按摩手法。每日按摩1次，连续2天后观察产妇的泌乳情况，询问产妇是否有乳房胀痛感等，调整按摩手法。首先用热毛巾热敷乳房5min，然后护理人员清洁双手后挤出少许婴儿润肤油，在掌心摩擦发热后，食指、中指、无名指自乳房根部开始向乳头方向画圈按摩，另一手固定乳房，按摩的过程中询问产妇感受，以产妇可耐受的力度按摩，按摩5min后进行另一侧的按摩，两侧乳房交替按摩，总共按摩20~25min，每日1次。⑧乳房按摩健康指导。在给产妇按摩的过程中，手把手示范指导产妇学会按摩的手法，让产妇在回家后坚持每日按摩乳房，预防乳腺炎；同时给产妇发送乳房按摩视频，指导产妇在回家后对照视频纠正按摩不当之处，正确按摩。⑨养成良好的乳房清洁习惯。给产妇开展专门的母乳喂养相关乳房自我清洁护理知识宣教，引导产妇让新生儿正确含接乳头，减轻哺乳时的疼痛感，在哺乳结束进行常规乳头和乳晕清洁，保持乳房的干净卫生，最后挤一滴乳汁均匀涂抹在乳头处，预防乳头皲裂、感染。

1.3 统计学处理

SPSS 18.0分析数据，乳头皲裂发生情况以及满意度均用(%)表示，行 χ^2 检验，负面情绪用($\bar{x} \pm s$)表示，行 t 检验， $P < 0.05$ 统计学成立。

1.4 统计学处理

采取SPSS 18.0分析数据，乳头皲裂发生情况以及满意度均用%表示，行 χ^2 检验；负面情绪用($\bar{x} \pm s$)表示，行 t 检验， $P < 0.05$ 表示统计学成立。

2 结果

2.1 乳头皲裂发生情况以及程度对比 组间对比有差异, $P < 0.05$, 见表1。

表1 乳头皲裂发生情况以及程度比较 [n (%)]

| 分组 | 例数 | 轻度 | 中度 | 重度 |
|----------|----|----------|----------|----------|
| 观察组 | 59 | 2(3.39) | 1(1.69) | 0(0.00) |
| 对照组 | 59 | 9(15.25) | 6(10.17) | 2(3.39) |
| χ^2 | | 13.502 | 14.201 | 14.335 |
| P | | < 0.05 | < 0.05 | < 0.05 |

2.2 负面情绪

表2 负面情绪 [($\bar{x} \pm s$), 分]

| 分组 | 例数 | SAS | | SDS | |
|-----|----|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 干预前 | 干预后 | 干预前 | 干预后 |
| 观察组 | 59 | 65.71 \pm 1.23 | 28.20 \pm 1.25 | 66.09 \pm 1.26 | 22.22 \pm 1.16 |
| 对照组 | 59 | 65.55 \pm 1.55 | 41.20 \pm 1.23 | 66.15 \pm 1.20 | 44.02 \pm 2.29 |
| t | | 0.523 | 5.104 | 0.412 | 5.005 |
| P | | > 0.05 | < 0.05 | > 0.05 | < 0.05 |

表3 满意度 [n (%)]

| 分组 | 例数 | 满意 | 一般满意 | 不满意 | 满意度 |
|----------|----|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 观察组 | 59 | 44(74.58) | 13(22.03) | 2(3.39) | 96.61(57/59) |
| 对照组 | 59 | 33(55.93) | 15(25.42) | 11(18.64) | 81.36(48/59) |
| χ^2 | | | | | 13.502 |
| P | | | | | < 0.05 |

早期乳头皲裂的主要症状是乳头在新生儿含吮过程中发生类似刀割似的疼痛, 然后乳头发生渗出黄色稀薄液体或渗血的情况, 乳头表面的渗液干燥后结痂, 情况严重者则会发生乳头溃疡或裂口, 乳头皲裂也是一种常见的母乳喂养问题^[11-12]。因为乳头位置有丰富的末梢神经, 产妇在新生儿每次哺乳时都会疼痛剧烈而使其喂奶的信心丧失, 乃至出现不进行母乳喂养的情况, 进而使母乳喂养率间接性降低, 若治疗不及时则会发生急性乳腺炎, 进而对母婴健康产生不利影响^[13-14]。

本次研究结果中, 实施孕后期及产后乳房护理可使乳头皲裂的发生率显著降低。这是因为产前孕妇课堂中对孕妇进行细致的指导, 教会其正确护理乳房以及介绍母乳喂养知识, 产后实施母乳喂养指导可保证实施母乳喂养的产妇均对乳头护理、乳房护理以及母乳喂养的正确姿势全面掌握, 防止出现乳头皲裂, 防止产妇因哺乳而出现疼痛, 奠定母乳喂养的基础; 孕38w实施牵拉乳头训练, 可松弛其乳头的肌腱, 利于新生儿含接; 乳头霜可建立半闭合缩水平屏障, 可对乳头肌肤产生滋润的作用, 哺乳后在乳晕和乳头处涂抹可快速地建立保湿屏障, 对乳头产生修护和舒缓的作用, 进而使哺乳引起的不适感有效减轻^[15]。

综上所述, 为了对产后乳头皲裂有效预防, 在孕后期及产后实施乳房护理可实现良好的预防效果, 孕产妇的负面情绪也能显著改善, 可使孕产妇满意度提高, 值得应用。

参考文献

[1] 张晴樱. 产后乳房护理[J]. 医学食疗与健康, 2019(20):213,215.
 [2] 钟逸锋, 赵海霞, 张逸飞, 等. 反复乳房肿胀及乳头

干预前, 组间对比无差异 ($P > 0.05$); 干预后, 组间对比有差异, $P < 0.05$, 见表2。

2.3 满意度组间对比有差异, $P < 0.05$, 见表3。

3 讨论

乳头皲裂在初产妇且产后护理乳头乳房不当中有较高的发生率, 在各种原因而导致的乳头摩擦后以及乳头瘙痒的青少年女性中也会出现。而造成孕产妇发生此种情况的原因常常是并未掌握喂哺技巧, 婴儿在乳头含吮过程中方式不正确; 乳头过小或内陷而导致新生儿吸乳过程中过度用力; 干燥剂、酒精、肥皂等刺激物对乳头过度涂擦; 乳汁过多分泌, 乳汁外溢而对乳头和附近皮肤侵蚀而导致溃烂, 或者新生儿口腔运动功能失调等^[8-10]。

皲裂产妇成功母乳喂养个案探讨[J]. 中国妇幼健康研究, 2021,32(5):701-704.
 [3] 张莉莉. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的疗效研究[J]. 中国保健营养, 2020,30(4):207,209.
 [4] 韦雪梅. 乳房保健护理应用于乳头凹陷孕妇产后乳腺炎预防的效果观察[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019,6(8):164-165.
 [5] 李想, 柴秀丽. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对产后乳腺炎的预防作用分析[J]. 健康必读, 2019(29):102.
 [6] 单春霞. 产妇产褥期乳房护理的实施及效果分析[J]. 继续医学教育, 2020,34(8):99-101.
 [7] 赵爱亮. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的效果分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019,6(32):175,181.
 [8] 张燕. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的效果分析[J]. 医学美学美容(中旬刊), 2014(9):314.
 [9] 张晶. 乳头凹陷孕妇进行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的作用分析[J]. 健康必读, 2018(22):108-109.
 [10] 张利平. 乳房保健对乳头凹陷孕妇实行护理及预防产后乳腺炎的疗效分析[J]. 医学美学美容(中旬刊), 2014(12):128.
 [11] 赵爱亮. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的效果分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019,6(32):175,181.
 [12] 张燕. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的效果分析[J]. 医学美学美容(中旬刊), 2014(9):314.
 [13] 张晶. 乳头凹陷孕妇进行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的作用分析[J]. 健康必读, 2018(22):108-109.
 [14] 张利平. 乳房保健对乳头凹陷孕妇实行护理及预防产后乳腺炎的疗效分析[J]. 医学美学美容(中旬刊), 2014(12):128.
 [15] 应伟英. 乳头凹陷孕妇实行乳房保健护理对预防产后乳腺炎的疗效观察[J]. 中国实用医药, 2007,2(11):64-65.