

产后康复护理对于产妇泌乳状况及生活质量的改善作用

郭玉英

内蒙古自治区妇幼保健院

[摘要]目的：研究系统康复服务在产后功能恢复中的作用。方法：回顾2018年1月至2019年11月在我院接受的160例产后骨盆功能障碍病例。随机划分为对照组和观察组（80例/组）。比较两组恢复的影响。结果：患者的乳腺增大和疼痛分布明显低于对照组（ $p < 0.05$ ）。结论：观察组系统的康复服务有效地改善了骨盆功能^[1]。产后尿床、子宫脱垂和盆腔疼痛并发症显著减少。快速恢复骨盆肌肉可以显著改善产后健康、心理和生活质量，这值得临床支持。

[关键词]产后康复护理；产妇泌乳状况；生活质量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.858

研究背景：传统产后护理通常包括常规药物治疗，这可能会对剖宫产产妇的健康产生某些负面影响^[2]。传统的策略不能成为好的治疗，往往不会产生预期的结果。母乳喂养是最有营养和最理想的哺乳方式，但大多数剖宫产妇女只能获得有限的母乳喂养，而恢复子宫的能力却大大减少。通过康复治疗产妇可以有效地促进子宫老化和母乳喂养。大幅减少产妇在医院的停留时间，提高母乳喂养的效率。

一、资料

1. 研究对象。这项研究研究了160例产后盆腔功能障碍病例，这些病例是2016年1月至2017年11月随机选择在我们医院治疗产妇的。随机划分为80个病例的对照组和观察组。产妇的平均年龄23~37岁，平均孕周（ 37.9 ± 2.8 ）周；对照组年龄24~35岁，平均孕周（ 37.5 ± 2.5 ）周。所有的病人都知情并自愿参加这项研究。两组临床数据的比较没有统计意义（ $p > 0.05$ ）。

2. 研究方法。对照组提供定期护理，不进行任何医疗或身体治疗，澄清关于母乳喂养的知识，并确定正确的喂养位置。第二，观察组。将产后恢复装置纳入护士控制小组^[3]。具体的工作方法：心理及生理护理产妇生产前医护人员须就生产全程相关事宜与产妇有针对地进行有效的沟通，帮助其消除抑郁、焦虑、恐慌等负面心理情绪，生产后则帮助分散产妇注意力，缓解切口带来的疼痛，为其提供良好的医疗环境，减轻或缓解产妇心理、生理压力。饮食护理在产妇产后6h采取流质进食，并注意及时补充所需相关营养，待其肛门排气后方可慢慢恢复正常饮食。膳食安排务须科学合理，有针对性地对产妇补充所有必须营养，避免对其健康有害的饮食^[4]。饮食方式宜少食多餐，在减轻其消化压力的同时又使产妇能量得到及时的补充。疼痛护理医护人员对产妇的切口进行严密的观察，配合使用镇痛药剂排除感染带来的疼痛。对于会阴切口的产妇可采取穴位按摩治疗方法帮助其按摩子宫，从而缓解其疼痛。康复锻炼护理选择不同质量的阴道哑铃放置在产妇的阴道内，产妇通过收缩阴道来夹持哑铃，以能够稳定夹住哑铃为标准，逐步增加哑铃的质量，反复锻炼，逐步帮助患者恢复盆底肌力^[5]。泌乳及母乳喂养的相关护理对产妇做好关于母乳喂养的优点的普及工作，鼓励产妇进行母乳喂养。对产妇乳房进行护理，以防止产妇乳房

发生皴裂及乳腺炎等病症。针对产后并发症的护理：鼓励产妇产后2h内进行排尿，必要时可采取一些药理方式对其进行诱导排尿，对产妇做好阴道清洁消毒等工作。同时应尽量选择在床上进行排尿，以防体位的变化导致的低血压情况的发生。分娩后6到8个h，护士将尿管与产后恢复相结合，移除。这取决于母亲的耐受力。确保治疗在母亲允许的能接受的范围内，治疗时间可能会缩短。此外，在臀部、腹部等区域，根据产妇的耐受程度适当地调整能量键的强度。在护理期间，借助按摩的方式来刺激产妇乳汁分泌，注重产妇饮食指导，在改进其生活质量的同时促进产妇乳汁更好的分泌，进而为新生儿的成长提供有力的保障。

4. 评估指标。护理后，对两组剖宫产后的母乳和子宫恢复进行评估，包括子宫恢复：医学上的膀胱分泌，子宫下部按摩约5s。然后子宫两端之间的距离被测量为b超度量，产后3d下降到子宫底部，比脐水平高9-10厘米，子宫内膜和子宫边界的完整轮廓清晰可见。母乳需注意排出时间。母乳喂养的第一个时间是产妇挤奶的第一个时间。对母乳喂养的评估包括丰富和母乳不足、适合新生儿的需要、母乳喂养前乳房丰满以及母乳不足等方面。

5. 统计学方法。数据由spss 18.0软件处理，数据测量差异是统计意义（ $p > 0.05$ ）。

二、结果

在分娩的第四天，在分娩后的头四天里，数量明显高于对照组（ $p < 0.05$ ）。检查组6h产后（ 24.7 ± 1.2 ）cm，24h产后周期（ 10.3 ± 2.4 ）cm，48h产后周期（ 5.4 ± 1.0 ）。产后6h组（ 23.2 ± 2.2 ）cm，产后24h（ 14.8 ± 2.0 ）cm，产后48h（ 7.1 ± 1.4 ）cm。

三、讨论

1. 母乳是新生儿最受欢迎的产品，健康的母乳可以提高新生儿的母乳喂养率，这与母亲的内分泌、遗传、生物和生命条件等因素有关。研究结果表明，在怀孕40周后，除了分娩期间和分娩后的极度疼痛外，产妇的心理和生理影响很大。剖腹产后，产妇的情绪波动、焦虑、压力和其他导致神经内分泌紊乱的心理障碍会影响子宫康复、胸痛。缺乏分泌物和其他现象。过去，只有孕妇和她们的家庭在一般医疗教育、每日医疗、健康观察等方面接受普通医疗，导致术后母

乳喂养不足和子宫再生不良。在正常情况下,产后系统、心理等方面的变化会使产妇能够迅速恢复各种身体状况,包括盆腔、母乳喂养、产后恢复等。确保有足够的母乳喂养,并提高母乳喂养的水平。它可以有效地促进胸部的血液循环,而不是吮吸婴儿^[6]。可以保证足够的术后母乳喂养,并提高母乳喂养的比率。手术后,产妇显然会感到疼痛。医疗措施可能有助于减轻产妇的痛苦,减少产后子宫恢复时间,以便她们能尽快上床睡觉。产后无力导致产后出血,产后出血是由于缺乏收缩引起的。产后治疗器内的电流刺激可以恢复子宫收缩,最终导致血液积累和露珠进入子宫腔。因此,产后护理可以加速生殖器官和骨盆的快速恢复,加速子宫收缩时间的减少,减少产后出血。

2. 康复可以帮助母亲恢复骨盆肌肉和肌肉,并提供足够的母乳,并提高母乳喂养的水平。产后护理是近年来出现的新概念,指在根据产后的生理和心理特征提供有针对性的干预和职业指导。帮助他们早日康复。根据这些研究,小组认为产后康复有助于减轻产妇的负面影响。在产后康复期间,通过卫生教育,母亲可以迅速适应角色变化,减轻其他因素造成的心理压力,有效减轻心理负担。此外,还澄清了健康问题,以满足母亲健康知识需要,提高对母乳喂养必要性的认识和协调。这是因为产后乳房按摩有助于检查,伸展乳头,刺激皮肤将刺激剂转移到大脑基底和后叶,加速脑下垂体分泌。它刺激血液循环,加速乳汁的分泌。结果表明,该小组的骨盆肌肉恢复率明显高于对照组,表明产后护理可能有助于恢复产后盆腔功能。产后活动是为产妇举办的凯格尔运动。主要是耻骨肌肉运动,尿道阻力增加^[7]。同时,恢复盆腔肌肉张力,刺激生殖面积,增加血液流动,改善盆腔肌肉功能,防止盆腔功能障碍的发生。系统的治疗和康复可以有效地恢复骨盆组织(主要是骨盆肌肉),逐步提高骨盆肌肉的产后生育能力,同时将注意力集中在骨盆肌肉的力量上。心理、生理、饮食、康复和产后预防。此外,通过多时间的锻炼,盆腔肌肉逐渐增强了盆腔肌肉的自主收缩能力,从而增加了连续的盆腔肌肉收缩时间。结果表明,监测小组的骨盆功能恢复效果高于对照组,心理健康和满意度高于对照组。

3. 分娩会对产妇的身体和身心产生一定的影响,产后产妇必须充分的休息,使身体状态得到调整^[8]。利用多样化的手段向产妇宣传有关母乳喂养的相关知识,例如播放视频、发放健康教育手册等,使其将母乳喂养的正确方法、基础知识及护理乳房的方法等全面掌握,提高产妇对母乳喂养的认知度,提升新生儿喂养质量。在新生儿成长发育中,产妇乳汁的质量直接关系到新生儿的健康状况。随着思想观念的改变和更新,人们越来越认识到母乳在新生儿智力、体格发育方面的重要作用,所以使我国居民明显提高了对产妇心理、生理健康状态及新生儿后续生长的重视度。在哺乳期间,

母乳中的免疫物质对新生儿相关疾病的发生具有有效的预防作用,还有利于增进母婴间的感情。新生儿实现营养均衡能够促进其生长发育^[9]。近年来,产后康复护理模式逐渐在临床中应用开来,在产后它可以将生活指导提供给产妇,使其心理、生理状态得到更好地调整,同时还能够增加乳汁的分泌。此外,为促进产妇的生活质量有效提升,还需要将针对性的康复方案制定出来,使乳汁分泌不足的情况减少,促进新生儿的生理需求得到充分满足。通过探究产后康复护理对促进产妇乳汁分泌及产后生活质量的临床意义。基于整个分娩过程对产妇产生的影响,产妇会对后续的喂养流程产生抗拒,为此在临床工作开展期间要对产妇进行正确的引导,与产妇家属展开积极的沟通,调整产妇出现的不良情绪促使产妇生活质量得到显著的提升。注重产妇个人卫生护理,定期做好卫生清洁等,尤其针对产妇产后阴处,要做好清洁护理,避免后期出现感染的情况^[10]。注重产妇心理干预,综合产妇之间的个体差异化,将中医情志护理应用其中,以五行音乐疗法为例,借助五音内动五脏,以此来改善产妇出现的负面心理,使其以稳定的心态参与到产后恢复期间,提升恢复效率。

结论

系统和康复治疗产妇可以有效地改善盆腔功能。骨盆肌肉的快速恢复使产后尿床、子宫脱垂、盆腔疼痛等的可能性大大降低,配偶之间的和谐关系值得进行临床宣传。

参考文献

- [1] 栗素琼. 系统化康复护理对产妇产后盆底功能康复效果的影响评价[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019(87).
- [2] 刘晶心. 护理干预措施对妇女产后盆底功能康复的影响[J]. 中国卫生产业, 2021(13): 36-37.
- [3] 郑峰. 探讨不同时期康复护理对初产妇产后盆底功能影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019(16).
- [4] 栗光华. 系统化康复护理干预对产妇产后盆底功能康复的影响[J]. 中国医药指南, 2020, 15(12): 238-239.
- [5] 郑映红. 护理干预措施对产后妇女盆底功能康复治疗效果的影响分析[J]. 湖南中医药大学学报, 2019(a02): 868-868.
- [6] 徐峰. 探讨不同时期康复护理对初产妇产后盆底功能影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020(16).
- [7] 冯碧玉. 不同时机个体化产后盆底康复护理效果对比研究[J]. 中国妇幼卫生杂志, 2021(5): 81-83.
- [8] 李淑玲, 廖惠璇, 钟玲. 护理干预对产妇产后盆底肌康复的影响分析[J]. 临床医学工程, 2020, 21(1): 92-93.
- [9] 李乡梅, 王建英. 护理干预对产后盆底功能康复的影响[J]. 中国医药指南, 2019(31): 263-263.
- [10] 林杉. 评价产后盆底康复护理的临床效果[J]. 中国保健营养, 2019, 27(15).