

穴位按摩结合中医辨证施膳护理对于促进初产妇产后泌乳的作用

周 歆, 李 珂

宿迁市中医院 江苏宿迁

【摘要】目的 观察分析穴位按摩结合中医辨证施膳护理对于促进初产妇产后泌乳的应用效果和应用价值。**方法** 采用回顾性研究方法, 选择院内就诊的 60 例初产妇(样本纳入例数: 60 例; 样本纳入时间: 2023 年 5 月至 2024 年 5 月), 以随机摸球为基础分组方式, 分为对照、实验两个小组, 观察例数高度一致。分别实施常规护理, 穴位按摩结合中医辨证施膳护理。收集分析护理效果。**结果** 与对照组(常规护理)相比, 实验组(穴位按摩结合中医辨证施膳护理)的产后初次泌乳时间更短, 泌乳量更高, 生活质量评分(角色功能/情绪功能/认知功能/社会功能/躯体功能/总体健康)更高, 急性乳腺炎发生率更低, ($P < 0.05$)。**结论** 穴位按摩结合中医辨证施膳护理可以有效促进初产妇产后泌乳, 有助于促进初产妇生活质量提升, 降低急性乳腺炎发生风险, 改善预后, 有较高应用价值。

【关键词】 初产妇; 穴位按摩; 中医辨证施膳; 护理效果

【收稿日期】 2024 年 12 月 19 日

【出刊日期】 2025 年 1 月 10 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20250045

The effect of acupoint massage combined with traditional Chinese medicine syndrome differentiation and dietary care on promoting lactation in primiparous women after delivery

Qian Zhou, Ke Li

Suqian Traditional Chinese Medicine Hospital, Suqian, Jiangsu

【Abstract】Objective To observe and analyze the application effect and application value of acupoint massage combined with TCM syndrome differentiation for promoting postpartum lactation. **Methods** Using a retrospective study method, 60 cases of primipara were selected (60 cases; sample inclusion time: May 2023 to May 2024), which were divided into control and experimental groups based on random touch and ball, and the number of observation was highly consistent. Routine nursing, acupoint massage combined with traditional Chinese medicine syndrome differentiation and diet nursing. Collect and analyze the nursing effect. **Results** Compared with the control group (usual care), the experimental group (acupressure combined with TCM syndrome) had shorter first lactation, higher lactation, higher quality of life score (role / emotional / cognitive / social / somatic / overall health), and lower incidence of acute mastitis ($P < 0.05$). **Conclusion** acupoint massage combined with TCM syndrome differentiation and nursing can effectively promote postpartum lactation, promote the quality of life, reduce the risk of acute mastitis, improve the prognosis, and have high application value.

【Keywords】 Primipara; Acupoint massage; Chinese medicine syndrome differentiation; Nursing effect

母乳喂养是指用母亲的乳汁喂养婴儿的方式, 相比之下具有更高的实用性、安全性, 具有经济、科学的特点。有研究表明, 通过母乳喂养的婴儿生长发育相对更加健康, 母乳中含有婴儿成长所需的所有营养和抗体, 是婴儿生长的最天然、安全的食物, 喂养过程中与产妇的亲密接触还有助于促进婴儿心智发育^[1-3]。一般情况下, 初产妇在产后 1-2 天可出现明显乳汁, 由于孕期营养不足、开奶过迟、初产妇缺乏相关哺乳经验等因

素影响, 部分初产妇存在产后泌乳不足的情况, 日均泌乳量无法满足新生儿需求, 泌乳量低, 母乳质量差, 还容易导致初产妇出现产后乳房胀痛的情况, 增加急性乳腺炎发生风险, 影响母婴身心健康, 不利于婴儿生长发育^[4-5]。本研究针对穴位按摩结合中医辨证施膳护理对于促进初产妇产后泌乳的应用效果进行探讨。

1 对象与方法

1.1 对象

选择院内就诊的 60 例初产妇(样本纳入例数: 60 例; 样本纳入时间: 2023 年 5 月至 2024 年 5 月), 以随机摸球为基础分组方式, 分为对照、实验两个小组, 观察例数高度一致。其中对照组($n=30$ 例): 年龄均值(29.31 ± 3.25) 岁; 实验组($n=30$ 例): 年龄均值(28.94 ± 3.56) 岁。均遵循自愿原则加入, 了解并愿意参与本次研究。对照、实验两组基线资料各项指标比较差异无统计学意义($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组(常规护理): 完善检查, 提供饮食指导、乳房护理指导等, 讲解母乳喂养相关注意事项。

实验组(穴位按摩结合中医辨证施膳护理), 具体实施方法如下:

(1) 穴位按摩: 指导初产妇清洁乳房, 引导其采取仰卧位, 使用按摩油或橄榄油作为推导, 选择合谷、少泽穴以双手拇指后推, 用拇指按压其乳根穴和膻中穴进行按压, 沿膀胱经肺膻至胃膻穴进行推按; 双手摩擦乳房促使其充分放松, 随后采取提捏手法对初产妇的乳晕进行刺激, 点按中府、库房、乳根、天池等穴位, 使用双手食指及拇指轮换按压乳腺管, 顺着产妇的乳腺管进行多次按压时注意采取由轻到重的力度; 五指抓握按摩揉捏乳房, 从一侧乳房基底部开始沿着各个方向向乳头的方向按摩推压, 沿乳腺管至乳晕反复按摩直至出现少量乳液排出; 托住乳房顺时针按摩, 拇指和食指对胸内壁进行按压, 依次按压初产妇的乳窦; 按

摩过程中需要注意控制力度和频率, 以初产妇感觉存在轻微胀痛为准, 注意观察初产妇的表情、神态等, 出现异常及时反馈停止。

(2) 中医辨证施膳护理: 使用催乳药膳方、催乳调养茶进行护理干预。对初产妇情况进行综合评估, 根据证型不同提供不同的催乳药膳方。例如气血虚弱的初产妇可在饮食中增加当归、党参、怀山药、黄芪等药材煮归芪鲫鱼汤、黄芪穿山甲炖母鸡汤。肝郁气滞的初产妇可在饮食中增加加入百合、柴胡、陈皮、通草等药材煮黄豆猪蹄汤、丝瓜通草瘦肉汤; 还可选择党参、黄芪、桂圆肉、大枣、当归等制成催乳调养茶, 从而改善泌乳情况。

1.3 观察指标

记录两组初产妇产后的泌乳量情况; 通过简易生活质量评分表(the MOS item short from health survey, SF-36)对两组患者的生活质量评分情况进行数据搜集和分析; 记录两组初产妇急性乳腺炎发生情况。

1.4 统计学方法

使用 SPSS21.0 软件对数据进行统计学分析, 使用 t 和 χ^2 对应表示计量数据、计数数据, $P<0.05$ 比较存在统计学差异。

2 结果

2.1 两组初产妇产后的泌乳量对比

实验组护理后的产后初次泌乳时间更短, 泌乳量更高, 差异具有统计学意义($P<0.05$)。

表 1 两组初产妇护理前后的泌乳量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	产后初次泌乳时间 (d)	产后第 1 天泌乳量 (ml)	产后第 2 天泌乳量 (ml)	产后第 3 天泌乳量 (ml)	日均泌乳量 (ml)
实验组	30	2.02±0.12	12.33±1.78	11.08±1.94	13.94±2.12	13.58±2.54
对照组	30	4.84±0.47	9.11±2.31	8.97±2.04	10.10±2.23	9.15±2.01
t	-	31.388	6.023	4.098	6.804	7.486
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

2.2 两组初产妇护理前后的生活质量情况对比

实验组与对照组患者护理前的角色功能 (75.22 ± 4.58 、 75.34 ± 4.69)、情绪功能 (75.48 ± 4.22 、 75.39 ± 4.18)、认知功能 (74.22 ± 4.16 、 74.38 ± 4.58)、社会功能 (74.22 ± 4.31 、 74.49 ± 4.57)、躯体功能 (76.12 ± 4.38 、 76.29 ± 4.54)、总体健康 (76.58 ± 4.59 、 76.77 ± 4.67); 患者结果对比 ($t_{\text{角色功能}}=0.096$, $P_1=0.923$; $t_{\text{情绪功能}}=0.081$, $P_2=0.935$; $t_{\text{认知功能}}=0.101$, $P_3=0.919$; $t_{\text{社会功能}}=0.236$, $P_4=0.814$; $t_{\text{躯体功能}}=0.079$, $P_5=0.936$; $t_{\text{总体健康}}=0.157$, $P_6=0.875$)。两组患者护理后的角色功能 (90.12 ± 4.22 、

84.26 ± 4.33)、情绪功能 (90.28 ± 4.57 、 84.33 ± 4.61)、认知功能 (90.47 ± 4.58 、 84.57 ± 4.59)、社会功能 (89.78 ± 4.61 、 84.55 ± 4.39)、躯体功能 (90.04 ± 4.44 、 84.43 ± 4.32)、总体健康 (89.68 ± 4.77 、 85.01 ± 4.62); 患者结果对比 ($t_{\text{角色功能}}=5.326$, $P_1=0.001$; $t_{\text{情绪功能}}=5.016$, $P_2=0.001$; $t_{\text{认知功能}}=4.976$, $P_3=0.001$; $t_{\text{社会功能}}=4.349$, $P_4=0.001$; $t_{\text{躯体功能}}=4.955$, $P_5=0.001$; $t_{\text{总体健康}}=3.918$, $P_6=0.001$)。实验组护理后的生活质量评分更高, 差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.3 两组初产妇急性乳腺炎发生率对比

记录实验组与对照组初产妇的急性乳腺炎发生情况,前者急性乳腺炎发生率 3.33% (1 例发热),后者急性乳腺炎发生率 13.33%,两组对比 χ^2 急性乳腺炎发生率 =6.547, $P=0.011$ 。实验组急性乳腺炎发生率更低,差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

母乳中含有丰富的蛋白质、免疫因子等婴儿所需的营养物质,对于婴儿的生长发育有着良好的促进作用。随着人们生活方式的改变和观念的变化,母乳喂养成功率下降,母乳喂养率随之逐步下降^[6-7]。初产妇产后前三天常由于泌乳量不足导致母乳喂养失败,通过有效的护理干预措施提升初产妇泌乳量从而提升母乳喂养成功率对于保障婴儿健康成长有着重要意义^[8]。

在中医理论中,初产妇泌乳量不足一般与肝脾胃异常有关,肝气疏泄影响气血化生,从而影响乳汁生成。穴位按摩通过对合谷、少泽穴、乳根穴、膻中穴进行按压推拿可以促使水谷精微由皮转运至全身,从而改善气血不足的情况,改善血液循环,促进乳汁形成;通过对中府、库房、乳根、天池等穴位的点按,对乳晕的刺激,由轻到重对乳腺管的按压,沿着各个方向向乳头方向的按摩推压,对胸内壁、乳窦的按压等,有助于促进乳汁形成,促进乳汁分泌和排出^[9-11]。中医辨证施膳护理则根据初产妇的身心状况进行综合评估,根据评估结果分为不同证型,并提供相应的药膳方进行饮食干预,从而促进乳汁分泌。通过选择黄芪、党参、当归等适合的药材制作催乳汤或催乳调养茶补充气血、疏肝解郁、养心安神,从而促进乳汁分泌^[12-13]。本研究结果显示,实验组护理后的产后初次泌乳时间更短,泌乳量更高,生活质量评分更高,急性乳腺炎发生率更低,穴位按摩结合中医辨证施膳护理可以有效促进初产妇产后泌乳,有助于促进初产妇生活质量提升,降低急性乳腺炎发生风险,改善预后,有较高应用价值。

综上所述,穴位按摩结合中医辨证施膳护理对于促进初产妇产后泌乳的应用效果良好。有一定现实意义,值得推广。

参考文献

[1] 陈云凤,李玮平,许清香.穴位按摩结合中医辨证施膳护理对于促进初产妇产后泌乳的作用[J].中国中医药现代远程

教育,2024,22(12):152-154

- [2] 尹海凤,李静.基于行为分阶段转变理论的护理联合产后康复仪对剖宫产初产妇母乳喂养及子宫复旧的影响[J].中华养生保健,2024,42(9):112-115
- [3] 林楠.穴位按摩联合辨证施膳中医护理干预促进初产妇泌乳临床观察[J].光明中医,2021,36(14):2440-2442
- [4] 王少平.中西医结合护理在促进初产妇剖宫产术后乳汁分泌的体会[J].河南外科学杂志,2020,26(3):170-172
- [5] 曹会鲲,李晓硕,高奇丹,等.初产妇剖宫产术后实施中医体质辨证护理的效果[J].实用妇科内分泌电子杂志,2024,11(14):147-149
- [6] 黄美燕.中药外敷联合产后综合康复护理对初产妇产后子宫复旧及泌乳的影响[J].基层医学论坛,2024,28(17):150-152156
- [7] 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
- [8] 李春建,谢梦林,杨小容,等.耳穴压豆联合中医五行音乐干预在初产妇产后缺乳初产妇中的效果观察[J].中医药导报,2021,27(6):123-126
- [9] 李爱莲.产前产后护理对初产妇母乳分泌及喂养的影响[J].中华养生保健,2022,40(20):75-78
- [10] 白鹭.中医辨证施膳护理联合穴位按摩在产后缺乳中的应用[J].光明中医,2021,36(9):1513-1515
- [11] 黄启燕.中医护理与常规护理对产后泌乳量、母乳喂养率及护理满意度的影响[J].中医临床研究,2021,13(3):140-143
- [12] 黄月甜.中医辨证施护在促进初产妇乳汁分泌中的应用[J].中国继续医学教育,2021,13(12):174-177
- [13] 王少平.中西医结合护理在促进初产妇剖宫产术后乳汁分泌的体会[J].河南外科学杂志,2020,26(3):170-172.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS