

## 母婴同室产后乳房肿胀的原因及护理干预研究新进展

龙玲, 黄富灵\*

中国人民解放军陆军特色医学中心 重庆

**【摘要】**乳房肿胀是广大产妇产后一种常见现象,尤其在母婴同室产妇中更为普遍。产后乳房肿胀的发生,一方面会带来焦虑、睡眠障碍、乳房疼痛等情况,使产妇承受极大身心痛苦。另一方面,症状严重者还可引起化脓性乳腺炎等后果,干扰母乳喂养正常进行,甚至危害新生儿正常生长发育。因此,深入了解母婴同室发生产后乳房肿胀的主要原因,在此基础上提供科学专业的护理干预,有效缓解乳房肿胀现象,对于保障产妇身心健康和新生儿发育有重要意义。基于此,本文主要对母婴同室产后乳房肿胀的原因及护理干预研究进展进行综述,以期临床产科处理母婴同室产妇产后乳房肿胀现象提供依据。

**【关键词】**母婴同室; 产后乳房肿胀; 原因; 护理干预; 研究进展

**【收稿日期】**2024年2月15日

**【出刊日期】**2024年3月20日

**【DOI】**10.12208/j.cn.20240118

### New progress in research on the causes and nursing interventions of breast swelling after mother infant cohabitation

Ling Long, Fuling Huang\*

Chinese People's Liberation Army Army Special Medical Center, Chongqing

**【Abstract】**Breast swelling is a common phenomenon among postpartum women, especially among those who have had intercourse with their infants. The occurrence of postpartum breast swelling can lead to anxiety, sleep disorders, breast pain, and other conditions, causing great physical and mental pain for the mother. On the other hand, severe symptoms can also cause consequences such as purulent mastitis, interfere with normal breastfeeding, and even endanger the normal growth and development of newborns. Therefore, it is of great significance to gain a deeper understanding of the main causes of breast swelling after childbirth in mother infant cohabitation, and to provide scientific and professional nursing interventions on this basis to effectively alleviate breast swelling, in order to ensure the physical and mental health of mothers and the development of newborns. Based on this, this article mainly reviews the causes and nursing intervention research progress of postpartum breast swelling in mother infant cohabitation, in order to provide a basis for clinical obstetric treatment of postpartum breast swelling in mother infant cohabitation.

**【Keywords】**Maternal and infant cohabitation; Postpartum breast swelling; Reason; Nursing intervention; Research progress

对于新生儿的生长发育而言,母乳中所含有的各种免疫成分以及营养素必不可少,能够增强新生儿抵抗细菌侵袭的能力,加快体格发育。同时,在产后指导产妇开展母乳喂养,也能够增强母婴之间的亲近感,减少产后抑郁风险。相关研究指出,母婴同室产妇中大部分都存在产后乳房肿胀现象,一旦发生乳房肿胀,将会造成乳房强烈疼痛,乳房质地变硬,新生儿难以有效含接乳头,乳汁分泌障碍,甚至还会引起乳腺炎,导致母

乳喂养终止<sup>[1]</sup>。产后乳房肿胀,其也是导致母乳喂养失败的一项关键性因素。因此对母婴同室产妇尽早开展相关的预防和护理干预措施,缓解产后乳房肿胀现象,对于提高母乳喂养成功率意义重大。

#### 1 母婴同室产后乳房肿胀的原因

##### 1.1 生理性肿胀

乳房生理性肿胀,主要和产妇在产后乳汁分泌所导致的乳房变硬、发热等因素有关。一旦乳房结缔组织

\*通讯作者: 黄富灵

血流量增加以及持续舒张, 导致乳汁大量分泌, 便会引起严重乳房肿胀<sup>[2]</sup>。

### 1.2 乳头条件较差

若产妇乳头存在皲裂、凹陷或者过于平坦, 新生儿吸出乳汁困难。同时乳头条件过差也会引起在吮吸过程中也会引起强烈疼痛, 产妇母乳喂养意愿下降, 哺乳次数减少, 导致乳汁堆积, 继而引起乳房肿胀<sup>[3]</sup>。

### 1.3 社会环境因素

医院对母乳喂养宣传不到位, 产妇及家属在饮食、情感支持等方面认知偏差, 哺乳方法缺乏专业性, 母乳喂养效率低下, 将大幅提高乳房肿胀风险。同时产妇分娩后饮食不当, 大量摄入高脂、高蛋白食物, 乳汁过于浓稠, 乳汁持续淤积, 最终导致乳房肿胀。

### 1.4 心理因素

产妇产后尚未适应角色转变, 尤其初产妇母乳喂养经验严重不足, 加上产后疼痛、留置导管、出血等因素影响, 对于哺乳产生紧张、恐惧等情绪, 不愿为新生儿哺乳, 乳汁在乳房阻塞, 继而引起乳房肿胀。

## 2 母婴同室产后乳房肿胀的护理干预

### 2.1 仪器疗法

在临床对产后乳房肿胀产妇的干预中, 产后康复综合治疗仪应用比较广泛, 这一设备发挥作用的主要机制是利用电极形成的低频脉冲, 来对乳房内部进行持续刺激, 可以达到与新生儿吮吸乳头相近的效果, 加快产妇反射性释放催乳素, 不断疏通乳腺管, 缓解乳汁阻塞现象, 促进乳汁分泌, 从而减轻乳房胀痛症状。同时, 现阶段临床护理工作中逐步将生物反馈与电刺激疗法联合应用在产后乳房肿胀的干预中, 能够使乳腺管附近产生规律、持续抖动, 让乳腺管得以疏通, 减少乳汁淤积情况, 有效缓解乳房疼痛肿胀。

除此之外, 电动吸奶器也可起到相近的功效, 有助于让乳头受到的损伤明显减少, 对于提高母乳喂养效率有积极作用。代志俊<sup>[4]</sup>研究中对剖宫产产妇采取普林格尔治疗仪联合产后康复护理, 结果发现能够有效促进产后乳汁分泌。

### 2.2 物理推拿法

#### 2.2.1 手法按摩

在对产后乳房肿胀的早期干预中, 手法按摩是一项有效措施, 通常挑选患者乳根、中府、乳中、膻中等穴位进行按摩, 同时选择乳房底部、乳房深部、乳晕部以及乳头进行全方位、循环性按摩。通过总结目前临床对产后肿胀的手法按摩具体方法, 主要集中在以下几种。(1) 将毛巾在热水中浸湿后, 覆盖在乳房上方,

连续热敷 10 分钟。随后护理人员通过两手大拇指、中指以及食指的指腹, 顺沿乳腺管走向采取纵向按摩方法, 连续按摩 15 分钟。(2) 护理人员两只手掌放置在乳房底部, 对乳晕和附近进行环绕式交替按摩, 连续进行 10 分钟。(3) 护理人员除大拇指外的四根手指聚拢, 从乳房底部朝乳头方向采取纵向按摩方法, 连续按摩 10 分钟, 这一手法可以使乳腺管阻塞现象得到缓解。(4) 护理人员手掌呈“C”字形, 将乳房全部托住, 另一只手的小鱼际从乳房边缘朝乳房中心进行横向按压, 同时拇指朝小鱼际相反的方向轻轻发力, 实现对乳房的深度按摩。随后对乳头进行揉捏, 在此过程中需保持动作轻柔, 这一手法可以加快乳房深部循环, 促进乳汁分泌。(5) 对于有硬结和严重肿胀的产妇, 护理人员可以从乳房基底方向朝上对乳房进行有规律、轻轻地拍打, 同时两只手纵向对乳房进行 360° 旋转按摩, 实现对硬件的软化作用。李微微<sup>[5]</sup>研究中将穴位配合乳房按摩应用在产后乳房胀痛患者中, 结果得知这一方法可以有效缓解乳房胀痛, 提高产妇母乳喂养率。

#### 2.2.2 抓抖法

抓抖法的优势主要体现在操作便捷、灵活性高、能够重复进行, 这一方法能够使乳腺相关经络得到疏通, 对加快乳汁分泌有积极作用, 相比传统按摩以及热敷方法能够更加有效地缓解乳房疼痛、肿胀症状。在产妇为新生儿哺乳之前, 护理人员将五根手指做成弓形, 握住乳房根部, 不间断进行上、下、左、右各个方向抖动, 连续操作 5 分钟。然后护理人员左手食指以及拇指放置在乳头根部外侧 2~3CM 的地方, 对乳晕下方乳窦稍微发力按压, 并顺沿乳腺管分布方向连续重复上述操作。

### 2.3 外敷法

#### 2.3.1 常规湿热敷法

在对乳房进行按摩的基础上, 联合常规湿热敷法可以对乳房起到有效刺激, 加快乳汁分泌, 缓解乳房硬结现象, 减轻乳房肿胀症状。在采取常规湿热敷法过程中, 将毛巾放置在 40~50℃ 热水中浸湿, 一般在产后 3~4 天后可采取这一方法, 每天对乳房热敷两次, 连续热敷 5 分钟, 加快血液循环, 在此过程中对乳房开展环绕式按摩。常规湿热敷法中, 还可以将陈皮水以及扶桑叶加入其中, 能够发挥行气消肿等功效。近些年伴随临床医疗器械不断更新发展, 湿热敷法与各种仪器护理联合广泛用在产后乳房肿胀的干预中。何燕等<sup>[6]</sup>人研究中对产后乳房生理性肿胀患者开展醇面外敷联合低频脉冲治疗, 结果显示这一方法对产后乳房生理性

肿胀具有显著治疗效果。

### 2.3.2 芒硝外敷法

芒硝味苦,咸属于大寒,其主要能够起到清热、消肿等一系列作用。芒硝外敷法在临床主要应用在燥结、湿热积滞、臃肿等治疗中,作为一种外用方法,其应用在乳房肿胀患者可以有效起到回乳作用。李晓云等<sup>[7]</sup>人报道指出,生大黄芒硝外敷预防产后乳汁淤积有显著作用,可明显改善泌乳情况,缓解乳房不适。

### 2.3.3 50%硫酸镁湿敷法

将常规湿热敷法与硫酸镁湿敷法联合应用,对于乳房肿胀现象可起到良好缓解作用。50%硫酸镁湿敷法对乳房肿胀的作用机制,可能和50%硫酸镁能够对乙酰胆碱分泌途径进行切断有关<sup>[8]</sup>。50%硫酸镁湿敷法能够有效加快乳房血液流通,改善乳汁淤积症状,继而有效缓解乳房肿胀、疼痛。但在使用50%硫酸镁湿敷法的过程中,需要结合产妇实际情况来合理确定硫酸镁使用。

### 2.4 心理以及信息疗法

母婴同室产妇,其产后心理状态与乳房肿胀的发生有密切联系,因此在产后做好早期心理疏导,提高产妇对母乳喂养相关知识的掌握程度,对于缓解乳房肿胀,增加母乳喂养率有积极作用。护理人员在产后需要口头向产妇讲解母乳喂养的相关知识内容,亲身演示正确的母乳喂养方法和动作,通过这一方法来进一步增强产妇对母乳喂养的信心,减轻心理负担<sup>[9]</sup>。提高母乳喂养认知,使其正确认识到母乳喂养重要性。同时产后协助新生儿正确含接产妇乳头,协助产妇保持舒适动作,减轻产妇对母乳喂养的焦虑、紧张情绪,防止乳头受到不必要损伤,缓解乳房肿胀症状。除此之外,产后需要为产妇营造出安静舒适的环境,减少无关人员走动,保持舒缓放松的心情。叮嘱家人为产妇提供足够的家庭支持,给予良好的情感支持和鼓励,让产妇始终感受到家人的重视、关怀,减轻乳房肿胀。

### 2.5 其他

除了以上所提到的针对乳房肿胀的护理措施之外,目前国内外还有各种护理手段广泛应用在产后乳房肿胀干预中。例如针灸、刮痧、饮食疗法、卷心菜疗法、淋巴管引流法等,大量研究也证实了此类方法对缓解产后乳房肿胀的积极作用。比如饮食疗法应用在乳房肿胀产妇中,通过为产妇制定个体化的饮食方案,遵循易消化、清淡的饮食原则,多补充新鲜水果蔬菜,减少摄入高蛋白以及海鲜、蘑菇等易发奶食物,可以有效缓解乳房肿胀。

### 3 结语

综上所述,母婴同室产后乳房肿胀的发生,一方面影响母乳喂养成功率,另一方面也关系到产妇产后整体康复体验。其中生理性肿胀、乳头条件较差、社会环境因素、心理因素均是导致产后乳房肿胀的主要原因,需结合产妇情况合理采取物理推拿、仪器疗法、外敷法、心理干预、饮食疗法等,为产妇提供个体化、综合干预方案,更有效地改善乳房肿胀,保障母乳喂养效果。

### 参考文献

- [1] 许秋林,李小燕. 针筒收集初乳法配合负压可调式平衡吸乳器在母婴分离产妇中的应用效果及对早期泌乳的影响观察[J]. 现代诊断与治疗,2023,34(12):1889-1891.
- [2] 李晓玮,杨云洁,李晓燕等. 通乳散配合节段式乳房按摩治疗产后乳房胀痛的效果及安全性研究[J]. 哈尔滨医科大学学报,2021,55(05):505-508+513.
- [3] 廖小沙,胡寿涓,吴梅秀,等. 认知行为干预和个性化信息支持对母婴分离产妇负面情绪及乳汁分泌的影响[J]. 内蒙古医学杂志,2019,51(5):632-634.
- [4] 代志俊. 普林格尔治疗仪联合产后康复护理对剖宫产产妇机体功能恢复及乳汁分泌的影响[J]. 医学理论与实践,2019,32(24):4089-4090.
- [5] 李微微. 穴位配合乳房按摩对缓解乳房胀痛促进母乳喂养的护理效果观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(17):85,100.
- [6] 何燕,任玉平. 醇面外敷联合低频脉冲治疗产后乳房生理性肿胀的效果观察[J]. 贵州医药,2018,42(3):368-369.
- [7] 李晓云,江珉,王碧丹,等. 袋鼠式护理联合生大黄芒硝外敷预防产后乳汁淤积疗效观察[J]. 云南中医学院学报,2022,45(4):6-10.
- [8] 杨莉莉,郑双双,林亚香等. 电动吸乳器刺激联合循证护理干预对母婴分离产妇乳汁分泌及母乳喂养的影响观察[J]. 黑龙江医学,2022,46(08):1008-1009+1012.
- [9] 唐芳,吴显菊,熊含香等. 穴位按摩联合手法淋巴引流在产后乳房重度胀痛患者中的应用效果[J]. 婚育与健康,2023,29(02):184-186.

**版权声明:** ©2024 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**