产后穴位按摩对减轻产妇乳房胀痛的效果评价

Evaluation of Effect of Postpartum Acupoint Massage on Reducing Breast Pain

贾宏拓

Hongtuo Jia

芜湖市中医医院 中国·安徽 芜湖 241000

Wuhu Traditional Chinese Medicine Hospital, Wuhu, Anhui, 241000, China

摘要:目的:探讨产后穴位按摩对产妇乳房胀痛护理中的应用效果。方法:采用自2019年10月至2020年3月100例乳房胀痛的产妇采用随机数字表法分为对照组(50例)和干预组(50例)对照组采用常规的护理方法及母乳喂养指导。干预组在对照组的基础上进行穴位按摩配合乳房按摩,比较2组产妇在产后48小时乳房胀痛情况。干预前后对产妇乳房胀痛情况进行比较分析。结果:干预后干预组的乳房胀痛改善明显高于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$)。结论:产后穴位按摩对减轻产妇乳房胀痛是可行有效的对改善乳房胀痛有明显效果,提高生活质量,临床值得推广使用。

Abstract: To explore the effect of postpartum acupoint massage on nursing of breast distended pain. Methods: from October 2019 to March 2020, 100 women with breast pain were divided into control group (50 columns) and intervention group (50 cases) by random digital table. The intervention group performed acupoint massage and breast massage on the basis of the control group, To compare the breast distended pain of the two groups in 48 hours postpartum. The situation of breast distending pain of parturient was compared and analyzed before and after intervention. Results: The improvement of breast distending pain in the intervention group was significantly higher than that in the control group, differences were statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Postpartum acupoint massage is feasible and effective in reducing breast distending pain of parturient and has obvious effect on improving breast distending pain, Improving the quality of life, The clinic is worth popularizing.

关键词: 产后;乳房按摩;穴位;乳房胀痛

Keywords: Postpartum; Breast massage; Acupoint; Breast pain

DOI: 10.36012/pmr.v2i5.2744

母乳是婴儿成长最自然最安全最完整最合适的天然食物,它含有宝宝成长所需的所有营养和抗体,提供给婴儿足够的营养、免疫调节、促进发育,加深母子感情,促进情感交流,减少产后出血,促进心理健康。除此之外,母乳喂养的亲密切接触和亲子关系可刺激婴儿脑部及心智发育。各级组织家庭都应提倡支持母乳喂养,世界卫生组织已实施24小时母婴同室,1小时内开始哺乳,坚持纯母乳喂养6个月纳入促进母乳喂养成功的措施之中。穴位按摩是一种中医保健康复的护理方法,具有疏通经络,调畅气血的作用。^[1]

1 资料与方法

1.1 一般资料

1.2 方法

对照组产后给与常规健康教育宣教,指导产妇和婴儿早接触分娩后,母婴皮肤接触应在生后30分钟以内开始,时间不得少于30分钟。早吸吮婴儿生后30分钟以内开始吸吮母亲乳房早开奶第一次开奶时间是在分娩后30分钟以内。按需哺乳一般每日8次,每次20分钟左右同时进行产后常规康复指导;按需哺乳:是指按母亲和婴儿的需要喂哺,不规定次数和时间。婴儿想吃就喂,孩子睡觉时间过久或母亲感到奶胀要叫醒喂奶。其重要性是:能保证婴儿有足够的营养,有利于婴儿的正常生长发育。有利于母亲解除奶胀,保持乳汁的正常分泌,保证足够的乳量。

1.3 具体内容

干预组在对照组的基础上于产后24小时进行乳房穴位

【作者简介】贾宏拓(1981~),女,安徽人,本科,从事主管护师,护理研究。

按摩,每日上午下午各一次穴位按摩,具体内容如下:

1.3.1 乳房按摩

(1)抚触按摩。按摩乳房时全身放松,涂抹适量按摩油于乳房,首先将两手虎口张开托住胸部下界,由外下往内上方揉推挤压,按摩时与产妇交流,直到乳房感觉发热为止。再次由乳房根部向乳晕方向揉推,由内向外打圈,一边按揉一边拍打,大概3分钟左右。

(2)直推乳房按摩法,先用右手掌面在左侧乳房上部,即锁骨下方着力,均匀柔和地向下直推至乳房根部,再向上沿原路线推回,做20~50次后,换左手按摩右乳房20~50次。双手后托住整个乳房,需用力均匀、轻轻地从乳房四周向乳头的方向按摩、挤压,可帮助乳腺管疏通,促使减轻皮肤水肿。

(3)侧推乳房按摩法,用左手掌根和掌面自胸正中部着力,横向推按右侧乳房直至腋下,返回时用五指指面将乳房组织带回,反复20~50次后,换右手按摩左乳房20~50次。

(4)叩击按摩:取坐姿或仰卧弯曲指或者食指乳房进行叩击力度先轻近重再由重变轻重免造必要损害乳房四周围始边围绕边叩击直乳晕叩击乳共进行5遍

(5)热敷法按摩乳房,每晚临睡前用热毛巾敷两侧乳房3~5分钟,用手掌部按摩乳房周围,从左到右,按摩20~50次。

1.3.2 穴位按摩

放松乳房周围肌肉后,点揉乳房附近的穴位,膻中、少泽和太冲,可起到疏理肝气的作用。每个穴位点揉三分钟左右。乳房按摩可每天进行一次,最好在睡前进行。膻中穴的位置在胸骨正中线上,两乳头正中间。按摩以手指指面或指节向下适度按压,并做顺时针圈状按摩。用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度。膻中穴又名元见,又为“气会”,有理气开胸、降气通络之功。常用于治疗心胸疾病,如心胸痛、咳嗽、哮喘等。按摩这个穴位不但能改善乳腺增生还能起到宽胸利膈、胸闷胸郁等症状;乳根穴的位置在乳房的下面根部。如果乳房没有过度下垂,乳根穴应在乳头直下,第五肋间隙内,距前正中线4寸。按摩以手指指面或指节向下适度按压,并做顺时针圈状按摩。用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度。可改善乳汁分泌不足、腹胀胸痛、咳嗽气喘等症状。乳根穴是治疗产后缺乳的要穴,按摩该穴可以通经活络、行气解郁,从而疏通局部气血,促进乳汁分泌;少泽穴的位置在小指末节尺侧,微握拳,掌心向下,伸小指指甲旁0.1寸处取穴;按摩以手指指尖或指腹向下按压,并做圈状按摩。用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度;该穴是五输穴之井穴,对于治疗乳腺炎,乳汁分泌不足临床上有效疗效。

1.4 评价标准

乳房肿胀Ⅲ分度:I度触之如嘴唇,为正常和轻度胀痛。Ⅱ度触之如鼻尖,为中度胀痛。Ⅲ度触之如额头,为重度胀痛。

1.5 统计学处理

用 χ^2 检验 $P<0.05$,临床有统计学意义。

2 结果

两组产妇乳房肿胀情况比较

产后两组乳房胀痛比较表,观察组的乳房肿胀少于对照组:

表 两组产妇乳房胀痛情况比较

指标	观察组	对照组	P 值
乳房肿胀 I	71	49	<0.05
乳房肿胀 II	20	30	<0.05
乳房肿胀 III	9	21	<0.05

3 讨论

中医认为产妇产后乳汁分泌少多因体质虚弱。乳汁为气血所化,气血主要有水谷精微所生,水谷精微由脾胃化生^[2]。生化之源不足,加之产后气血耗损,脾失健运,不能化生乳汁,此乃虚证;另一方面,产后七情所伤,情志不调,肝失调达,气机不畅,以致经脉涩滞,阻碍乳汁运行而出现乳汁缺少,甚至乳汁全无,此乃实证。穴位按摩是传统中医治疗手法,其以传统理论为指导,通过对人体特定部位进行手法刺激,来发挥激发人体经络之气,具有疏通经络、行气活血、扶正祛邪的功能^[3]通过穴位按摩可以刺激人体特定的穴位,激发人的经络之气,以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正。乳房穴位按摩以传统的中医理论、按摩技术为基础,对虚证可以补益气血、疏通经络;实证可清热、疏肝解郁,通利乳络,从而减轻乳房胀痛的痛苦,树立母乳喂养的信心。^[4]薛株红认为乳房按摩能够起到有效的刺激作用,讲感觉传入下丘脑,抑制下丘脑多巴胺及其他催乳素增加泌乳。^[5]对乳房各种手法按摩和对乳头的牵拉,刺激了乳腺管丰富的神经模式及乳晕、乳头的触觉,促进垂体分泌催乳素有利于泌乳^[6]。

参考文献

- [1] 罗运静. 产后早期实施乳房按摩对产妇泌乳及新生儿生长发育的影响[J]中华现代护理杂志. 2011. 17. (20)2388—2390
- [2] 李信群,王笑,裘黄飞. 乳房穴位按摩结合背部按摩促进产妇乳汁分泌的影响[J]解放军护理杂志. 2011. 28(9):33—34
- [3] 周洁. 产后乳房穴位按摩促进乳汁分泌及减少产后出血量的效果观察[J]中国实用护理杂志. 2012. 28(5):36—37
- [4] 聂芹. 产后穴位按摩对产妇乳房肿胀及生活质量影响[J]辽宁中医药大学学报 2015. 09. 17 卷第9期
- [5] 薛株红. 背部按摩配合乳房按摩促进产后泌乳的效果[J]护理研究. 2012. 26(16):1497—1498
- [6] 郭凤琴,郭惠琴. 乳房穴位按摩催乳临床疗效分析[J]亚太传统医药. 2014. 10(14):73—74