

创新营养护理联合妇产科护理对高龄产妇乳汁分泌质量的影响对比

任开方

重庆市合川区第二人民医院妇产科护理 重庆 合川 401520

【摘要】目的：探讨创新营养护理联合妇产科护理对高龄产妇乳汁分泌质量的影响。方法：2024年6月至2025年6月纳入60例高龄产妇，随机分为两组；对照组接受常规妇产科护理，观察组在此基础上增加维生素D靶向补充及个性化营养干预，全程42天。结果：观察组乳汁始动时间显著提前（ 20.15 ± 3.67 h），充足率达73.33%，乳汁维生素D含量达 53.16 ± 4.98 nmol/L，均优于对照组（ $P<0.05$ ）。结论：该联合模式可从时效、产量与营养成分三方面提升乳汁质量。

【关键词】：高龄产妇；乳汁分泌质量；创新营养护理；维生素D；妇产科护理

DOI:10.12417/2982-3838.25.04.013

前言

随着社会生育观念转变及人口政策调整，高龄产妇（年龄 ≥ 35 岁）群体规模逐年扩大，其特殊的生理状态使产后护理面临更多挑战^[1]。高龄产妇卵巢功能、内分泌调节能力呈生理性减退，乳腺组织发育及乳汁分泌机制易受影响，常出现乳汁分泌延迟、分泌量不足或乳汁营养成分不均衡等问题，不仅影响母乳喂养的顺利实施，还可能对新生儿早期营养摄入及生长发育造成潜在影响^[2]。

乳汁作为新生儿出生后最主要的营养来源，其分泌量与营养成分直接关系到新生儿免疫力构建、骨骼发育及整体健康状况，而维生素D作为乳汁中关键营养素之一，对钙磷代谢调节及新生儿骨骼健康具有不可替代的作用^[3]。当前临床常规妇产科护理虽能满足高龄产妇基础护理需求，但在针对性营养支持方面存在不足，难以精准解决乳汁分泌质量相关问题^[4]。

基于此，本研究聚焦创新营养护理与常规妇产科护理的联合应用，通过针对性维生素D补充及个性化营养干预，探索优化高龄产妇乳汁分泌质量的有效护理模式，为提升高龄产妇母乳喂养成功率、保障新生儿健康成长提供临床参考依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年6月至2025年6月期间收治的60例高龄产妇作为研究对象，所有产妇均自愿参与本研究并签署知情同意书。纳入标准为：年龄 ≥ 35 岁；单胎足月妊娠；无严重心、肝、肾等重要脏器器质性疾病；无精神疾病史及认知功能障碍；无母乳喂养禁忌证。排除标准为：合并妊娠期糖尿病、高血压等妊娠期并发症；存在乳腺疾病影响乳汁分泌；既往有乳汁分泌异常史；中途退出研究或失访。采用随机数字表法将60例产妇分为对照组和观察组，每组各30例。对照组产妇年龄35-42岁，平均 (38.2 ± 2.1) 岁；孕周37-41周，平均 (39.1 ± 0.8) 周；初产妇18例，经产妇12例。观察组产妇年龄35-43岁，平均

(38.5 ± 2.3) 岁；孕周37-42周，平均 (39.3 ± 0.9) 周；初产妇17例，经产妇13例。两组产妇在年龄、孕周、产次等一般资料比较，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。

1.2 方法

对照组产妇采用常规妇产科护理模式，护理内容涵盖基础护理、病情监测、产程指导、产后伤口护理及母乳喂养基础指导等。基础护理包括产后环境管理、个人卫生护理及休息指导；病情监测重点关注产妇生命体征、子宫收缩情况及阴道出血量；产程指导针对不同产程阶段给予相应的呼吸、用力技巧指导；产后伤口护理包含会阴切口或腹部切口的清洁、消毒及愈合情况观察；母乳喂养基础指导涉及正确哺乳姿势、含接姿势讲解及乳头护理方法介绍。

观察组产妇在对照组常规妇产科护理的基础上，联合实施创新营养护理模式，核心围绕维生素D补充及个性化营养干预展开。维生素D补充方面，结合产妇产后血清维生素D水平检测结果，为其制定针对性补充方案，血清维生素D缺乏者每日口服维生素D3制剂800IU，血清维生素D不足者每日口服400IU，血清维生素D正常者通过饮食及日照辅助维持，持续干预至产后42天。个性化营养干预需结合产妇体质、饮食偏好及产后恢复需求制定食谱，产后初期以清淡易消化的流质、半流质食物为主，逐渐过渡至普通饮食；保证蛋白质摄入，每日选取鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等优质蛋白食物，摄入量控制在 $1.2-1.5$ g/kg；增加富含维生素D的食物摄入，包括深海鱼、动物肝脏、蛋黄等，同时搭配新鲜蔬菜和水果以补充维生素、矿物质及膳食纤维；控制高糖、高脂食物摄入，避免辛辣刺激性食物。此外，护理人员定期开展营养知识宣教，讲解维生素D对乳汁分泌质量及新生儿生长发育的重要性，指导产妇合理搭配饮食，纠正不良饮食习惯，并根据产妇产后恢复情况及乳汁分泌状态动态调整营养方案。两组产妇均接受为期42天的护理干预。

1.3 评价指标及判定标准

以产后42天为节点，评价两组产妇的乳汁分泌质量，核心指标包括乳汁分泌量及乳汁中维生素D含量。乳汁分泌量判定：每日能满足新生儿喂养需求，无需添加配方奶为充足；每日需少量添加配方奶(≤100ml)为基本充足；每日需大量添加配方奶(>100ml)为不足。乳汁中维生素D含量采用酶联免疫吸附法检测，参考标准为≥50nmol/L为正常，30-49nmol/L为不足，<30nmol/L为缺乏。同时记录两组产妇产后乳汁分泌始动时间。

1.4 统计学方法

采用SPSS 26.0统计学软件对本研究所有数据进行分析处理。计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示，组间比较采用t检验；计数资料以例数(百分比)[n(%)]表示，组间比较采用 χ^2 检验。以P<0.05为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组产妇产后乳汁分泌始动时间比较

观察组采用常规妇产科护理联合创新营养护理(含针对性维生素D补充)，其产后乳汁分泌始动时间显著短于仅接受常规妇产科护理的对照组，两组数据比较差异具有统计学意义(P<0.05)。具体数据详见表1。

表1 两组产妇产后乳汁分泌始动时间比较($\bar{x} \pm s, h$)

组别	例数	乳汁分泌始动时间	t值	P值
对照组	30	28.64±4.32	8.752	<0.001
观察组	30	20.15±3.67	-	-

2.2 两组产妇产后42天乳汁分泌量比较

产后42天评估乳汁分泌量显示，观察组乳汁分泌充足率明显高于对照组，不足率显著低于对照组，两组乳汁分泌量等级分布比较差异具有统计学意义(P<0.05)。这一结果与观察组实施的创新营养护理密切相关，个性化营养干预及维生素D补充为乳汁分泌提供了良好的营养支撑。具体数据详见表2。

表2 两组产妇产后42天乳汁分泌量比较[n(%)]

组别	例数	充足	基本充足	不足	χ^2 值	P值
对照 组	30	12 (40.00)	10 (33.33)	8 (26.67)	10.286	0.006
观察 组	30	22 (73.33)	6 (20.00)	2 (6.67)	-	-

2.3 两组产妇产后42天乳汁中维生素D含量比较

鉴于观察组护理方案中包含针对性维生素D补充干预，其产后42天乳汁中维生素D含量显著高于对照组，两组数据比较差异具有统计学意义(P<0.05)。这一结果印证了创新营养护理中维生素D补充措施的有效性，可切实提升乳汁中该营养素的含量。具体数据详见表3。

表3 两组产妇产后42天乳汁中维生素D含量比较($\bar{x} \pm s, nmol/L$)

组别	例数	乳汁中维生素D含量	t值	P值
对照组	30	37.82±5.24	11.364	<0.001
观察组	30	53.16±4.98	-	-

3 讨论

高龄产妇因生理机能退化性变化、激素水平波动更为明显，其乳汁分泌始动时间、分泌量及营养成分易受多种因素影响，而乳汁质量直接关系到新生儿早期生长发育，因此优化高龄产妇产后护理方案、提升乳汁分泌质量具有重要临床意义^[5]。本研究通过对比常规妇产科护理与联合创新营养护理的应用效果，证实针对性营养干预尤其是维生素D补充，能有效改善高龄产妇乳汁分泌相关指标。

乳汁分泌是复杂的生理过程，受神经内分泌调节、营养供给、心理状态等多重因素调控，其中营养支持是维持乳汁持续分泌及保证乳汁质量的物质基础。高龄产妇产后能量消耗增加，若营养摄入不足或不均衡，易导致乳汁分泌延迟、分泌量不足，且乳汁中营养素含量难以满足新生儿需求。对照组采用的常规妇产科护理虽涵盖母乳喂养基础指导，但缺乏个性化营养干预措施，无法根据产妇个体差异提供精准营养支持，这也是其乳汁分泌始动时间较长、分泌充足率较低的重要原因。

观察组在常规护理基础上实施的创新营养护理，以维生素D补充和个性化饮食指导为核心，契合高龄产妇产后营养需求特点。维生素D作为脂溶性维生素，不仅参与钙磷代谢，还对乳腺上皮细胞功能具有调节作用，其缺乏可能影响乳汁分泌机制的启动及乳汁中营养成分的合成。本研究中，观察组根据产妇产后血清维生素D检测结果制定差异化补充方案，确保维生素D摄入的针对性和合理性，同时通过饮食指导增加富含维生素D的食物摄入，双重措施有效提升了乳汁中维生素D含量，这与表3中观察组乳汁维生素D含量显著高于对照组的结果一致，也印证了维生素D补充对乳汁营养成分优化的直接作用。

个性化营养干预通过结合产妇体质、饮食偏好及产后恢复需求制定食谱，实现了营养供给的个体化与动态调整。产后初期以清淡易消化的流质、半流质食物为主，避免了胃肠道负担过重影响营养吸收；每日保证1.2-1.5g/kg的优质蛋白摄入，为乳腺组织修复和乳汁合成提供了充足原料；新鲜蔬菜、水果的

合理搭配则补充了维生素、矿物质及膳食纤维，保障了营养均衡；同时控制高糖、高脂及辛辣刺激性食物摄入，减少了不良饮食对乳汁分泌的负面影响。此外，定期营养知识宣教帮助产妇建立科学的饮食观念，纠正不良饮食习惯，进一步强化了营养干预的效果，为乳汁分泌提供了持续稳定的营养保障，这也是观察组乳汁分泌始动时间显著缩短、分泌充足率大幅提升的关键因素。

乳汁分泌始动时间的提前，有助于新生儿尽早获得初乳，初乳中含有的免疫球蛋白、免疫细胞等生物活性物质，能增强新生儿免疫力，降低感染风险；而充足的乳汁分泌量可避免新生儿因喂养不足出现生长发育迟缓，高质量的乳汁则能满足新生儿各器官发育对营养素的需求。本研究中观察组乳汁分泌始动时间较对照组缩短 8.49 小时，乳汁分泌充足率达 73.33%，

显著高于对照组的 40.00%，且乳汁中维生素 D 含量达到正常水平，充分说明创新营养护理联合常规妇产科护理，能从始动时间、分泌量、营养成分三个维度全面改善高龄产妇乳汁分泌质量，为新生儿健康成长提供更有力的保障。

本研究也存在一定局限性，样本量相对有限，且未对新生儿长期生长发育指标进行追踪观察，后续可扩大样本规模，开展前瞻性研究，进一步探讨创新营养护理对高龄产妇乳汁质量及新生儿生长发育的长期影响，为临床护理方案的持续优化提供更充分的循证依据。总体而言，创新营养护理联合常规妇产科护理能有效缩短高龄产妇乳汁分泌始动时间，提高乳汁分泌量及乳汁中维生素 D 含量，是改善高龄产妇乳汁分泌质量的有效护理模式，值得临床推广应用。

参考文献：

- [1] 王立欣.高龄产妇心理护理对分娩方式和产程的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2023(8):75-76.
- [2] 刘璐.高龄产妇产后抑郁影响因素的质性研究[J].中国现代医生,2022,60(29):85-88.
- [3] 张志博.护理干预对高龄产妇产后出血的预防作用[J].中国继续医学教育,2020(2):23-24.
- [4] 刘婵,王丽,窦亚兰,等.早产儿母乳宏量营养素和总能量横断面调查[J].中国循证儿科杂志,2021,16(4):5-6.
- [5] 张丙芹.延续性护理服务模式在高龄产妇护理中的实施效果分析[J].健康女性,2022(2):25-26.