

# 产后访视在社区母乳喂养指导中的应用效果观察

王爱华

宜昌市伍家岗区花艳社区卫生服务中心 湖北 宜昌 443000

**【摘要】**：母乳喂养是婴幼儿生长发育初期最理想的营养来源，也是促进产妇产后康复的重要途径，对提升母婴健康水平具有重要意义。在社区妇幼健康服务体系中，产后访视能够深入家庭、贴近产妇，为母乳喂养提供持续、精准、个性化的专业支持。本文通过观察产后访视在社区母乳喂养指导中的实际应用，分析其在知识宣教、技能指导、心理支持、问题干预及家庭支持构建等方面的实施方式与效果，旨在为完善社区产后健康服务、提高纯母乳喂养率、改善母婴健康结局提供实践依据与参考。

**【关键词】**：产后访视；社区护理；母乳喂养；喂养指导；应用效果

DOI:10.12417/2705-098X.26.10.046

母乳含有婴幼儿生长所需的全部营养成分与免疫物质，能够增强新生儿抵抗力、降低感染风险，同时可促进产妇产后子宫收缩、减少产后出血，对母婴双方均具有不可替代的价值。然而在现实生活中，许多初产妇缺乏母乳喂养经验，受知识不足、技能欠缺、心理焦虑、家庭支持薄弱等因素影响，容易出现喂养困难、乳汁分泌不足、乳头损伤、喂养信心下降等问题，最终导致纯母乳喂养难以坚持。社区产后访视作为产后连续性服务的重要载体，可在产妇产后出院后的关键恢复期提供上门指导，及时发现并解决母乳喂养中的各类问题。本文结合社区妇幼工作实际，系统探讨产后访视在母乳喂养指导中的应用方式，并对其实施效果进行总结与观察，为推动社区母乳喂养支持服务规范化发展提供参考。

## 1 产后访视在社区母乳喂养指导中的应用价值

产后访视是社区妇幼健康服务的核心内容之一，具有及时性、连续性、个体化和贴近家庭的显著优势，在母乳喂养指导中发挥着不可替代的作用。与医院集中宣教相比，入户访视能够真实了解产妇的居住环境、身体状况、喂养习惯及实际困难，从而提供更具针对性的指导方案，避免统一化、形式化的服务模式。访视人员可通过现场观察、手把手示范，帮助产妇快速掌握正确的哺乳姿势、新生儿含接技巧、挤奶方法及乳房护理技能，有效降低乳头皲裂、乳房胀痛、乳汁淤积等常见问题的发生率。

产后访视兼具心理支持与健康宣教双重功能，能够及时疏导产妇产后焦虑、烦躁、信心不足等负面情绪，帮助其建立积极的喂养心态。产后初期是产妇生理与心理最为脆弱的阶段，也是建立母乳喂养习惯的黄金时期，专业人员的陪伴与鼓励，能够显著降低产妇产后抑郁的发生风险，增强其主动坚持喂养的内在动力。访视过程中还可对家属进行同步指导，提升家庭对母乳喂养的理解与支持，营造良好的喂养氛围，让产妇在稳定、温暖的环境中完成喂养行为。此外，社区产后访视可实现动态跟踪，对母乳喂养过程中出现的新问题及时跟进、反复干预，形成从出院到康复的全周期支持，显著提升母乳喂养的成功率与持续性，是推动母乳喂养落到实处、打通健康服务“最

后一公里”的关键环节。

产后访视还能够将个体指导与群体健康管理相结合，在入户服务中收集辖区内产妇产后母乳喂养的共性问题，为社区制定针对性健康宣教计划、优化妇幼服务流程提供真实依据。通过持续、规范的访视服务，可逐步提升辖区整体母乳喂养水平，推动妇幼健康指标持续改善，为基层公共卫生服务高质量发展奠定坚实基础。

## 2 社区母乳喂养指导中存在的常见问题

多数产妇，尤其是初产妇，在孕期及分娩前后未接受过系统、完整的母乳喂养知识学习，对纯母乳喂养的时长、喂养频次、按需哺乳原则、辅食添加时间、夜间喂养注意事项等核心内容了解不全面、不深入。部分产妇对母乳的营养价值与免疫功能认知不足，容易受到网络信息、传统经验的误导，认为配方奶营养更加均衡、喂养更加便捷。还有部分产妇受传统错误观念影响，过早给新生儿喂水、喂糖水或添加配方奶，人为干扰正常母乳喂养节奏，导致新生儿乳头混淆，进而影响乳汁正常分泌，最终使纯母乳喂养难以维持。

产妇普遍存在哺乳姿势不当、新生儿含接姿势不正确、乳房护理方法缺失等实操性问题，这也是导致母乳喂养失败最直接的原因。许多产妇在喂养时仅让新生儿含接乳头，而非充分含接乳晕，长期反复吸吮极易引发乳头疼痛、破损、出血甚至感染，使产妇产生喂养恐惧心理。同时，多数产妇不掌握正确的挤奶、储奶、乳房按摩与疏通方法，在出现乳汁淤积、乳房胀痛、乳腺管堵塞等情况时无法及时有效处理，不仅影响正常喂养，还会大幅增加急性乳腺炎的发生风险，对产妇身心健康造成双重影响。

产后激素水平急剧变化、睡眠严重不足、身体疲劳虚弱、照顾新生儿压力过大等多重因素叠加，极易使产妇出现焦虑、烦躁、情绪低落、自我怀疑甚至抑郁状态，这些负面情绪会直接抑制泌乳素分泌，导致乳汁量减少，进一步降低喂养信心。部分产妇因担心母乳喂养影响自身体型恢复、害怕长期喂养带来的疼痛与束缚、对自身喂养能力缺乏信心，在遇到轻微喂养

困难时便选择放弃。还有部分产妇因新生儿哭闹、喂养不规律等问题产生挫败感，心理状态持续恶化，形成“情绪差—乳汁少—信心低”的恶性循环。

家庭成员对母乳喂养的重要性认识不足，是影响喂养持续性的重要外部因素。在许多家庭中，长辈、配偶过度依赖配方奶，认为奶粉喂养更加方便、省事、吃得饱，对产妇母乳喂养的行为缺乏理解与配合。当产妇出现乳汁暂时不足、情绪波动、喂养疲惫等情况时，家属不仅未能给予耐心陪伴、鼓励与照护分担，反而不断质疑、催促添加奶粉，甚至直接提出提前断奶，使产妇失去坚持母乳喂养最关键的情感支撑与现实帮助，最终被迫中断纯母乳喂养。

产妇出院后，与医院专业团队的联系大幅减少，社区近距离、常态化的专业支持又未能及时有效衔接，导致产妇在居家喂养中遇到问题无法快速获得正确解答与科学处理方法。多数产妇在出现喂养困惑时，只能依靠长辈经验、网络搜索、邻里交流等非专业渠道获取信息，不仅准确性无法保证，还容易延误最佳干预时机，使小问题逐渐扩大为复杂问题，最终造成母乳喂养被迫中断。

部分社区受限于访视人员数量不足、专业能力参差不齐、服务半径较大、流动人口管理难度高等现实条件，母乳喂养指导服务难以实现全面覆盖与精准对接。对偏远楼栋、出租屋、流动孕产妇等重点人群，专业访视与指导难以及时送达，导致这部分群体缺乏有效帮助，纯母乳喂养维持率明显偏低。同时，社区母乳喂养宣传形式较为单一，缺乏沉浸式、体验式、互动式的宣教方式，难以真正提升产妇与家庭的重视程度。

### 3 产后访视在社区母乳喂养指导中的具体应用

#### 3.1 开展精准化母乳喂养知识宣教

产后访视人员在入户访视过程中，结合产妇的年龄、文化程度、认知水平与家庭实际情况，开展一对一、面对面、通俗易懂的母乳喂养知识宣教，摒弃生硬、理论化的讲解模式。宣教内容以实用性、可操作为主，重点包括纯母乳喂养的核心意义、按需哺乳原则的具体执行、正确哺乳时长与频次、新生儿饥饿、困倦、饱腹等信号识别、乳汁分泌基本规律、常见喂养误区纠正等。同时向产妇详细讲解母乳喂养对产后子宫复旧、减少出血、降低妇科疾病风险等康复益处，强化其科学喂养意识，从认知层面为长期坚持母乳喂养奠定稳固基础。

#### 3.2 实施现场实操技能指导

访视人员通过现场示范、手把手教学、反复纠正的方式，帮助产妇熟练掌握横抱式、摇篮式、橄榄球式、侧卧式等多种哺乳姿势，指导新生儿正确、充分含接乳晕，从根源上减少乳头损伤。针对乳房护理、手工挤奶、母乳储存与解冻、乳房按摩与淤积疏通等关键技能进行逐项实操教学，确保产妇能够独立、规范完成。对于乳头扁平、乳头凹陷、乳汁偏少、乳房胀

痛、乳腺管不通等个性化问题，现场提供安全、有效的处理方案，并进行模拟练习，直到产妇完全掌握，切实提升母乳喂养的舒适度、安全性与持续性。

#### 3.3 加强产后心理疏导与信心建设

访视人员在访视全过程中主动关注产妇情绪状态与心理变化，以耐心、温和、共情的态度倾听其产后感受、喂养困扰与生活压力，给予充分理解、安慰与鼓励，及时缓解焦虑、紧张、自卑、无助等负面情绪。通过分享辖区内成功母乳喂养案例、讲解正常喂养适应过程、肯定产妇的付出与努力等方式，帮助其树立“我能喂、喂得好、能坚持”的坚定信心，提高坚持母乳喂养的主观意愿。同时指导产妇科学分配休息、喂养与个人时间，保持相对规律的作息与平稳的身心状态，为乳汁稳定分泌提供良好条件。

#### 3.4 强化家庭成员支持与协同指导

产后访视将家属同步纳入指导体系，重点向产妇配偶、父母、公婆等核心家庭成员讲解母乳喂养的长期益处、科学喂养理念及家庭支持的关键作用，引导家属主动分担夜间照护、家务劳动、情绪安抚等责任，为产妇创造安静、舒适、放松、支持性的喂养环境。鼓励家属积极参与喂养辅助工作，如协助抱持新生儿、清洁乳房、整理衣物、安抚产妇情绪等，通过家庭全员协同参与、共同支持，显著提高母乳喂养的稳定性与持续性，让产妇不再独自承担喂养压力。

#### 3.5 建立动态跟踪与问题干预机制

社区访视团队严格按照国家基本公共卫生服务规范要求，在产妇出院后一周开展新生儿家庭入户访视，在访视中对产妇与新生儿进行全面的健康监测，重点评估母乳喂养执行情况，详细记录哺乳姿势、乳汁分泌量、新生儿吃奶与睡眠状态、产妇乳房健康状况等内容，对发现的问题第一时间给予干预、处理与纠正。对于复杂问题或反复出现的喂养困难，建立专项台账，告知产妇可在满月体检、产妇42天医院检查时进行专项咨询，社区与辖区医院建立联动转诊机制，及时对接上级妇幼保健机构，确保各类问题得到科学、有效解决，全程保障母乳喂养顺利进行。

#### 3.6 优化社区服务资源整合与覆盖

结合社区人口分布、地理位置、人员结构等实际情况，合理规划访视路线、优化人员分工，重点提高对偏远区域、高龄产妇、高危产妇、流动孕产妇等特殊群体的服务覆盖力度与频次。充分利用社区党群服务中心、健康服务站、妇女之家等场所，定期开设固定母乳喂养咨询点，开展集中知识讲座、姿势模拟示范、现场答疑解惑等活动，形成“入户精准指导+社区集中服务”的双重服务模式。同时加强与社区居委会、妇联、物业等组织的协作，联合开展母乳喂养宣传活动，扩大服务影响力与覆盖面，让更多孕产妇家庭了解、接受并主动参与科学

母乳喂养。

#### 4 产后访视在社区母乳喂养指导中的应用效果观察

通过系统化、规范化、全覆盖的产后访视干预，社区内产妇母乳喂养知识知晓率得到明显提升，对按需哺乳、正确喂养方式、乳房护理、异常情况处理等核心内容掌握更加全面、准确，能够主动识别并规避传统喂养误区，喂养行为更加科学理性。产妇的母乳喂养实操技能显著提高，哺乳姿势、含接方式、挤奶手法、乳房护理等操作更加规范到位，乳头皲裂、乳汁淤积、乳房胀痛、乳腺炎等问题发生率出现明显下降，喂养舒适度与安全性大幅改善。产妇产后心理状态更加平稳积极，喂养信心与自我效能感显著增强，纯母乳喂养坚持率与持续时间得到有效提升。

同时，家庭成员对母乳喂养的认知度与支持度明显提高，家庭喂养氛围更加和谐包容，产妇在遇到喂养困难时能够获得及时的情感支持与实际帮助，因家庭因素导致中途放弃母乳喂养的情况显著减少。新生儿喂养更加规律，体重增长、睡眠质量、健康状况整体表现良好，产妇产后子宫复旧、体力恢复、

情绪调节速度也明显加快，母婴健康结局同步得到优化。整体来看，产后访视能够精准对接社区产妇居家喂养需求，切实解决母乳喂养中的各类现实困难，大幅提升居民对社区妇幼服务的满意度与获得感，在促进母乳喂养、保障母婴健康方面具有显著且稳定的应用效果。

#### 5 结语

产后访视是社区母乳喂养指导最直接、最贴近需求、最具实效的服务方式，能够将专业健康指导延伸至家庭场景，从知识普及、技能掌握、心理疏导、家庭支持、动态跟踪等多个维度为产妇提供全流程、全方位支持，及时化解母乳喂养中的现实障碍，有效提高纯母乳喂养率与喂养质量。在社区妇幼健康服务体系中，应持续规范产后访视工作流程，强化访视人员专业能力建设，丰富母乳喂养指导内容与形式，扩大重点人群服务覆盖范围，通过多元化、精细化、人性化的服务手段，不断完善社区母乳喂养支持体系。通过持续优化产后访视服务质量，进一步夯实基层妇幼健康工作基础，切实维护母婴身心健康，为推动社区卫生健康事业高质量发展提供更加坚实的保障。

#### 参考文献：

- [1] 林小燕.社区产后访视对母乳喂养率及母婴健康的影响[J].中国社区医师,2023,39(12):132-134.
- [2] 王艳.产后访视在母乳喂养指导中的应用效果分析[J].护士进修杂志,2022,37(18):1708-1710.
- [3] 李丽娟.社区产后访视服务对纯母乳喂养率的影响观察[J].中国妇幼保健,2023,38(5):829-831.
- [4] 张婷.规范化产后访视在母乳喂养中的实践与效果[J].实用临床护理学电子杂志,2022,7(36):145-147.