

新型冠状病毒肺炎流行期间母乳喂养应急管理*

李媛^{1,2}, 庞艳¹, 林芳初¹, 涂素华^{3△}

(1. 西南医科大学护理学院, 四川泸州 646000; 2. 绵阳市第三人民医院护理部, 四川绵阳 621000; 3. 西南医科大学附属医院产科, 四川泸州 646000)

[摘要] 母乳喂养是儿童生存、营养、发展及产妇健康的基石。然而,随着 2019 年 12 月始发于湖北省武汉市的 2019 新型冠状病毒(2019-nCoV)感染迅速流行,儿童和产妇是其易感人群,给母乳喂养带来了巨大挑战。做好新型冠状病毒肺炎流行期间的母乳喂养管理,可避免不必要的混合喂养和人工喂养,确保母乳喂养对产妇及婴儿的长期益处。因此,该文结合国家卫生健康委员会的有关法规、科学研究数据等对母乳喂养进行科学合理的管理,从容应对产妇的各种母乳喂养问题。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎;产妇;母乳喂养

[中图分类号] R473.71

[文献标识码] B

[文章编号] 1671-8348(2020)14-0-0

2019 年 12 月始发于湖北省武汉市的 2019 新型冠状病毒(2019-nCoV)感染迅速流行^[1-2],儿童和产妇是其易感人群,而母乳喂养是儿童生存、营养、发展及产妇健康的基石。根据国家卫生健康委员会《关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》^[3],正常产妇可进行母乳喂养,疑似病例、确诊病例和确诊后未痊愈者需母婴隔离 14 d,暂停母乳喂养。因此,在新型冠状病毒肺炎(以下简称“新冠肺炎”)流行期间如何做好母乳喂养管理,减少乳房相关问题显得十分重要。现将新冠肺炎流行期间母乳喂养应急管理在产妇母乳喂养的准备工作,产后常见母乳喂养问题及解决办法,以及产妇居家母乳喂养在线管理等报道如下。

1 产妇母乳喂养前的准备工作

1.1 口罩选择与佩戴^[4]

1.1.1 口罩选择

(1)一般人群:普通产妇建议使用医用外科口罩,有条件且身体状况允许的情况下,可佩戴医用防护口罩;(2)特殊人群:可能接触确诊病例的高危产妇,原则上建议佩戴医用防护口罩(N95 及以上级别);(3)纸质口罩、棉布口罩、海绵口罩及活性炭口罩均不推荐使用。

1.1.2 一次性外科口罩的佩戴方法

(1)鼻夹侧朝上,深色面朝外(或褶皱朝下);(2)上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌;(3)将双手指尖沿着鼻梁金属条由中间至两边,慢慢向内按压,直至贴紧鼻梁;(4)适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部;(5)口罩一般 2~4 h 更换 1 次,在疫情期间,应严格佩戴口罩。

1.2 洗手场景及洗手方法^[4]

1.2.1 洗手场景

新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫和接触传播^[5],因此,出现以下情况时产妇应及时清洁洗手:咳嗽(打喷嚏)后,接触公共物品(如门把手、电梯按钮),给新生儿处理大小便后,以及母乳喂养前后等。且避免用脏手接触自己及新生儿的口、眼、鼻,此外,不要对新生儿以口喂水、喂奶、嘴对嘴轻吻等。

1.2.2 洗手方法

(1)流动水淋湿双手,取适量洗手液(肥皂),均匀涂抹整个手掌、手背、手指和指缝;(2)搓双手至少 15 s:掌心相对,手指并拢,相互揉搓;手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;右手握左手大拇指旋转揉搓,交换进行;将 5 个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;(3)流动水冲净双手并擦干双手。

1.3 个人卫生^[4]

(1)房间每天至少通风 2 次,每次通风 30 min 以上,通风时产妇要注意房间温度变化,适当增加衣物,避免引起感冒;(2)产妇应避免不必要的外出,减少接触公共场所的公共物品及医院门把手、门帘、医生白大褂等,接触后及时用洗手液或肥皂,流动水洗手或使用含酒精成分的免洗洗手液;(3)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾桶,与他人保持至少 1 m 的社交距离;(4)不要接触、购买和食用野生动物(即野味)。

1.4 乳头清洁

在新冠肺炎流行期间,产妇乳头不需要用肥皂或

* 基金项目:泸州市人民政府-西南医科大学联合课题(2018LZXNYD-SK14)。 作者简介:李媛(1991-),护师,在读硕士研究生,主要从事妇产科护理研究。△ 通信作者,E-mail:273891711@qq.com。

酒精进行清洁消毒,尤其不要用湿巾纸、酒精、肥皂水及消毒剂,因为会洗掉乳头和乳晕上的保护性油脂和周围细菌。但是,当乳头及乳晕特别脏、进行哺乳前未洗手就接触乳房则需要清洁乳头,一般在哺乳前尽量清洁双手,若未清洁双手,非疫情期间,用清水沾湿毛巾擦拭即可;疫情期间,则用少量肥皂水清洁乳房后再进行哺乳,但在哺乳后挤少许乳汁或护肤霜涂抹乳头及乳晕以保持湿润,避免乳头皲裂。

1.5 饮食及运动,增强抵抗力^[6]

产妇应每天摄入约 220 g 鱼、禽、蛋、肉类(含动物内脏),牛奶 400~500 mL,如口味可接受推荐选用营养强化的产妇奶粉,平均每天能有相当于 25 g 干大豆的豆制品,炒制或烤制的坚果 10~15 g。每天蔬菜类 500 g,其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3 以上,水果类 200~400 g。不推荐产妇摄入过多液体(包括炖汤类食物)以增加母乳分泌量。主动饮水,每天不少于 1 500 mL。适度运动,如瑜伽、体操或家中来回走动,增强体质和免疫力。另外,避免身体抵抗力下降,合理休息,不熬夜、不过劳。

1.6 心理调适^[7]

产妇产后恢复期间发生焦虑和抑郁风险增加,一旦感染或疑似感染新冠肺炎,可能出现不同程度的精神症状,不利母婴健康。根据一项针对新冠肺炎的公众认知、态度和行为研究显示,98.54%的受访者表示非常害怕,94.45%担心自己或家人被感染^[8]。因此,应及时评估包括焦虑、抑郁、睡眠状况及忧虑来源并给予心理干预,同时提高产妇对新冠肺炎的正确认知^[7]。

2 母乳喂养相关问题

2.1 手挤奶

(1)因新冠肺炎的主要传播途径是呼吸道飞沫传播,亦可通过接触传播^[5]。所以当咳嗽、打喷嚏、母乳喂养前后、更换新生儿尿不湿前后、接触他人等均应特别重视,使用 6 步洗手法清洁双手;(2)轻轻按摩乳房,从乳房上方向乳头方向轻抚按摩,重复多次;(3)摆位:拇指和食指做“C”字形,摆在乳头的两侧,两手指到乳头的距离基本一致(距离乳头 2~3 cm),三点呈一直线;(4)深压:两手指垂直深压向胸壁方向;(5)对挤:深压到感觉有阻力时停止,原地开始对挤,感觉碰到阻力时松开。对挤时不要让手指在乳房上滑动,以免搓伤乳房表面皮肤;(6)建议 360°挤:上下、左右、斜方向对称挤;(7)挤压时间:一侧乳房 3~5 min,两侧交换对挤,总时长一般 20~30 min。在整个挤奶过程中,一定要确保口罩的正确佩戴与手卫生。

2.2 乳房肿胀

乳房肿胀可伴有轻度的发热,温度可达 38.5℃^[9],而新冠肺炎的主要临床表现为发热、乏力、干咳等。因此,应对乳房肿胀进行早期预防,避免乳房肿胀的发生,造成与新冠肺炎之间的漏诊、误诊与不必

要的精神紧张。对于非新冠肺炎或疑似病例的产妇,缓解乳房肿胀的有效办法首选新生儿吸吮,并且在哺乳后可用卷心菜冷敷乳房以减轻乳房肿胀症状。而对于疑似病例、确诊病例和确诊后未痊愈的产妇,应保证每 2~3 小时挤奶 1 次以维持泌乳通畅,且应重视夜间挤奶。

2.3 追奶

对乳汁不足者可进行以下尝试。(1)哺乳效率:确保新生儿正确的含接姿势和哺乳姿势以维持有效吸吮。(2)哺乳次数:新生儿 24 h 有效哺乳 10~12 次及以上,2 个月大 24 h 有效哺乳 8~12 次,按需哺乳,白天亲喂-亲喂-瓶喂,晚上纯亲喂,注重夜间喂养;从大小便及体质量判断乳汁是否充足。(3)保持良好的心态,坚定喂养信心,适当运动,充足睡眠,饮食清淡。(4)不以母乳喂养为目的的皮肤接触与互动,增加信任感。《》2.4 排除或治愈新冠肺炎后的重新母乳喂养

确诊或疑似新冠肺炎产妇需母婴隔离 14 d,暂停母乳喂养,直至连续两次呼吸道病原核酸检测阴性(采样时间至少间隔 1 d)且相关临床症状消失后方可进行母乳喂养^[3,5]。产妇此时面临的最大的母乳喂养问题是乳头混淆,可进行以下尝试:(1)不以母乳喂养为目的的皮肤接触,建立亲子链接。(2)正确瓶喂:新生儿呈半坐姿势,身体尽量竖直,头和身体呈一条直线;喂奶时用奶嘴点新生儿上唇,逗引新生儿张嘴后放入大部分奶嘴;奶瓶不宜抬得太高,奶液充满奶嘴前端即可。(3)逐步过渡,执行(1)和(2)之后,根据实际情况逐步减少奶瓶喂养。(4)必要时,可进行压舌训练以增强舌头记忆,训练后进行亲喂。进行压舌训练时注意手卫生且保证手指没有伤口或感染。

3 “互联网+”护理服务:居家延续护理

在新冠肺炎流行期间产妇可通过医院开设的“网上问诊”“网上预约挂号”“母乳喂养咨询”等服务板块^[3],开展在线咨询和指导,暂停不必要的线下活动。此外,对于出院产妇,医院通过微信、电话、视频、“围产期延续护理云平台”等方式进行随访,一方面了解产妇的居家母乳喂养情况及遇到的母乳喂养问题;另一方面了解产妇新冠肺炎及居家防护情况,告知产妇及家属居家期间做好个人防护、手卫生、母乳喂养相关注意事项^[3],并密切监测个人及家庭成员身体情况,当出现发热、咳嗽等症状时,要佩戴口罩及时按规定去医院就医。另外,根据产妇的不同母乳喂养情况,母乳喂养应急管理组对产妇分组管理并进行信息推送、在线答疑等。实现互联互通,减少线下人员流动,促进新冠肺炎的预防与控制。

4 小 结

产妇母乳喂养应急管理是在新冠肺炎流行期间根据疫情及产妇的具体需求与情况,为产妇提供不同方式的母乳喂养指导与管理。同时,母乳喂养应急管

理进一步完善了母乳喂养相关问题处理流程,间接扩大了医务工作者的职能和工作范畴,拓宽了服务领域,改变了传统的线下服务模式并降低了产妇罹患新冠肺炎的风险。在今后研究中可对此母乳喂养应急管理做进一步补充与完善。

参考文献

- [1] HUANG C, WANG Y, LI X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China[J/OL]. *The Lancet*. (2020-01-24) [2020-02-08]. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
- [2] Chen N, Zhou M, Dong X, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study[J/OL]. *The Lancet*. (2020-01-30) [2020-02-08]. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7).
- [3] 国家卫生健康委员会. 关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知[EB/OL]. (2019-02-02) [2020-02-08]. <http://www.nhc.gov.cn/fys/s7902/202002/de2d62a5711c41ef9b2c4b6f4d1f2136.shtml>.
- [4] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南[EB/OL]. (2019-01-30) [2020-02-08]. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7915/202001/bc661e49b5bc487dba182f5c49ac445b.shtml>.
- [5] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)解读[EB/OL]. (2019-02-05) [2020-02-08]. <http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7652m/202002/e84bd30142ab4d8982326326e4db22ea.shtml>.
- [6] 中国营养学会. 新冠疫情防控期间妇幼人群居家膳食/喂养指导建议[EB/OL]. (2020-02-05) [2020-02-08]. <https://www.cnsoc.org/othernews/522000200.html>.
- [7] 国家卫生健康委员会. 应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南[EB/OL]. (2020-02-07) [2020-02-08]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/kpzs/202002/93137a0068444f9b91a9aaa0cd8994f8.shtml>.
- [8] 齐晔, 陈刘欢, 张栗, 等. 新型冠状病毒感染肺炎的公众认知、态度和行为研究[J/OL]. *热带医学杂志*: 1-12. [2020-02-05]. <http://fgfy208e51c2dd88406685526280e50de659ho0q0vpq9op5w6uu.fffg.wap.gxlib.org/kcms/detail/44.1503.R.20200204.1114.002.html>.
- [9] MANNEL R, DIXON I. Overly full breasts (engorgement)[J]. *J Hum Lact*, 2014, 30(3): 369-370.

(收稿日期:2020-01-18 修回日期:2020-02-07)