

婴儿生物养育的研究进展

李媛¹, 涂素华²

A review of biological nurturing Li Ai, Tu Suhua

摘要: 阐述婴儿生物养育的概念、实施步骤、与传统哺乳姿势的区别、对母婴的影响, 以期提高我国医务工作者对生物养育的认知、促进生物养育提供参考。

关键词: 婴儿; 生物养育; 半躺式哺乳; 哺乳姿势; 母乳喂养; 综述文献

中图分类号: R473.72 **文献标识码:** A **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2021.10.107

母乳喂养是儿童生存、发育以及孕产妇健康的基石^[1]。研究显示, 我国每年因未进行母乳喂养将损失约 2.11 万亿元人民币 (约占世界国民总收入 4.9%)^[2], 如果进行母乳喂养, 每年可预防 82.3 万名 5 岁以下儿童死亡和 2 万名妇女死于乳腺癌^[3]。我国 6 个月纯母乳喂养率仅 29.2%^[4]。良好的哺乳姿势和含接姿势是成功母乳喂养的关键。有研究显示, 80% 以上的母亲会遇到一个或多个母乳喂养问题, 其中含接不良及乳头疼痛分别占 16.3%~65.4%、8.9%~69.4%^[5], 若调整哺乳体位和含接姿势, 57%~65% 的乳头疼痛会立刻缓解^[6]。生物养育是舒适且有效的哺乳姿势, 可有效缓解乳头疼痛并提高母乳喂养率以及产妇满意度、舒适度等^[6-9]。本文对生物养育的基本概念及开展情况进行综述, 旨在提高我国医务工作者对生物养育的认知、促进生物养育的开展提供参考。

1 生物养育概述

1.1 生物养育概念 生物养育 (Biological Nurturing, BN)^[10-11] 又被称为半躺式哺乳 (Laid-back position), 母亲以半躺的姿势向后倾斜, 婴儿趴在母亲胸口上, 使婴儿与母亲身体进行面对面的紧密接触, 这种悠闲的哺乳姿势会刺激婴儿原始反射并促使自主完成寻乳、含接、吸吮等一系列动作。采用半躺式哺乳期间, 母亲的头部、颈部和肩部得到良好支撑, 婴儿的大腿、小腿和脚会自发地贴在母亲的身体上或环境的一部分 (如椅子、沙发、床等)。生物养育法不仅是一种哺乳姿势, 而且包含了环境、反射、干预和神经发育的一种系统的哺乳理念^[12]。

1.2 生物养育操作方法 生物养育操作可分为如下几个步骤^[11,13]: ①母亲与婴儿根据实际情况选择穿衣与否, 以便在哺乳过程中母婴能进行更多的皮肤接

触; ②找一张床或沙发, 母亲身体向后倾斜 (倾斜角度 15~64°) 并得到良好的支撑; ③让婴儿整个身体正面接触母亲的身体, 脸颊靠近母亲裸露的乳房, 没有必要将乳头对齐到鼻子, 或者主动把乳头放进婴儿嘴里, 而是让婴儿通过一系列原始反射自主寻乳; ④母亲尽可能帮助婴儿做想做的事; 是否托住乳房可根据母亲的意愿决定, 此时的母亲与婴儿是一个整体, 放松而享受。

2 哺乳姿势

2.1 不同哺乳姿势的适用对象 我国大部分医院推荐的哺乳姿势主要有 4 种^[14], 分别是摇篮式 (适用于可坐立进行哺乳的母亲)、交叉式 (适用于早产儿、小婴儿或乳房比较丰满的母亲)、环抱式 (适用于双胞胎、婴儿含接困难、治疗乳腺管阻塞、母亲喜欢环抱式哺乳体位)、侧卧式 (用于剖宫产术后母亲、正常分娩后第 1 天的母亲、习惯卧位喂奶的母亲)。以上 4 种哺乳姿势均要求婴儿头与身体呈一条直线且得到良好支撑, 下巴贴乳房, 鼻子对乳头, 待婴儿张嘴到最大时送乳。而生物养育哺乳适用于顺产、剖宫产、需增进母婴关系、产后初期等, 进行哺乳时无需特殊技巧, 婴儿趴在半躺的母亲身上利用原始反射自主寻乳。

2.2 生物养育哺乳姿势的优势 母亲按照哺乳操作步骤, 理论上可使婴儿含接良好, 但对没有哺乳经验的母亲, 仅通过产后简单的哺乳指导, 常常不能完全掌握这些哺乳姿势与技巧。有研究显示, 当母亲坐立或侧卧哺乳时, 母亲必须沿着婴儿的背部施力来抵消重力, 这种抱紧动作非但没有帮助婴儿进行有效的含接, 反而抑制了婴儿的原始反射, 常伴随着婴儿弓背、手脚乱动, 感觉为拍打或拳打脚踢, 而婴儿的身体将远离母亲的身体, 并造成母亲沮丧或一定程度的焦虑^[15]; 而生物养育这种悠闲的哺乳姿势, 打开了母亲的身体, 消除母亲胸部与婴儿身体之间的间隙或角度, 并可把卧位从横向改为斜向或纵向, 这些动作增加了婴儿的活动空间, 重力作用使婴儿的身体保持在合适位置, 并诱发约 20 种原始反射, 可刺激婴儿进行有效的含接与乳汁泌出, 促进有效哺乳。一项关于生物养育的个案研究中, 当母亲被问及生物养育是否对

作者单位: 1. 绵阳市第三人民医院/四川省精神卫生中心护理部 (四川绵阳, 621000); 2. 西南医科大学附属医院产科

李媛: 女, 硕士, 护师, 1430388093@qq.com

科研项目: 泸州市人民政府-西南医科大学科技战略合作项目 (2018LZXNYD-SK14)

收稿: 2020-12-23; 修回: 2021-02-20

她有帮助时,她回答说:“生物养育标志着我女儿母乳喂养方面的突破,与她独自坐在这里真的很神奇。”在谈到采用生物养育姿势进行母乳喂养时,这位母亲说:“我们依偎在一起,享受着在一起的舒适时光”^[9]。

3 开展生物养育的作用

3.1 婴儿

3.1.1 激发原始反射 婴儿具有多种原始神经反射,寻乳反射和吸吮反射常被认为是哺乳的助手,确保婴儿将需要进食的信息传达给喂养者^[6],如从嘴唇轻微的蠕动到夸张的头部转动、手臂与腿部运动等。母亲采用生物养育哺乳时,半躺的身体位置给婴儿发挥原始反射(如寻乳反射、吸吮反射、踏步反射等)提供了足够的空间,婴儿为了寻找和接近乳房,将不仅仅移动下巴,而是会自动激发涉及整个三叉神经区域的摆动性头部反射^[11]。此时重力作用协同原始反射,婴儿成为母乳喂养的积极参与者,能够实现自主含乳并与母亲进行亲密互动。Schafer 等^[16]研究也发现,采用生物养育哺乳姿势时新生儿原始反射比非生物养育哺乳姿势多,母乳喂养持续时间更长、婴儿吐奶次数更少。因此,国际母乳会推荐生物养育作为早期母乳喂养的首选哺乳姿势^[17]。

3.1.2 促进情感联结 产后 24 h 既是建立母婴关系的关键期,也是新生儿的敏感期及脆弱期,新生儿可在此期间培养特定的内在能力。若该时期内某些特定经验不存在或丢失,这些天生的能力将会丧失,可能对新生儿的某些结构或功能产生影响^[18]。生物养育哺乳时母婴之间可进行长时间的皮肤接触并刺激婴儿的乳房爬行行为。Brimdyr 等^[19]研究发现,早期的皮肤接触可减轻婴儿焦虑情绪,婴儿哭得更少,也有利于体温调节以及母婴依恋关系的建立。因此,医务工作者应鼓励母亲尝试并使用生物养育哺乳姿势,之后再逐渐教会产妇哺乳姿势。

3.2 产妇

3.2.1 符合人体力学运动学 研究发现,当人体处于坐位,后背无支撑物,上半身直立或向前倾时,身体重量由两个坐骨结节均匀支撑,容易导致耸肩、驼背,且这种姿势使人重心不稳定,肌肉处于紧张状态,引起交感神经兴奋,分泌儿茶酚胺,影响情绪和内分泌变化而不利于缩宫素释放^[10]。而且哺乳母亲与婴儿之间通常有一个距离,母亲平视时无法直接看到婴儿的眼睛与之交流,更容易分心走神,使哺乳由母子亲密行为变成简单的完成任务^[20]。而生物养育哺乳姿势则使身体重量由尾骨、坐骨和骶骨共同构成的骨盆结构分担,符合人体生理解剖结构,能够使哺乳时身体更轻松、舒适^[12],为缩宫素的释放创造了有利条件。

3.2.2 降低乳头疼痛发生率、增强母亲喂养信心

张娇娇^[6]研究发现,生物养育哺乳姿势相对非生物养

育哺乳姿势可有效减低乳头疼痛发生率,在产后 1~3 d,对照组乳头疼痛发生率分别为 32.1%、54.0%和 53.0%,高于实验组 21.0%、27.9%和 24.0%,差异有统计学意义。此外,生物养育哺乳姿势可提高产妇母乳喂养自我效能及母乳喂养率,而这一研究结果也被 Yang 等^[21]证实,母乳供应不足与低母乳喂养自我效能相关。研究还发现,生物养育哺乳姿势可有效降低母亲乳头皲裂发生率,提高母乳喂养率、母乳喂养满意度以及母亲对母乳喂养的自信心^[7-8,22]。分析原因,可能是采用生物养育哺乳姿势时婴儿趴在母亲身上,两者“零距离”接触可激发产妇脑垂体分泌泌乳素,促进乳汁分泌,母亲还可与婴儿进行目光交流与身体抚触,能快速理解婴儿发出的各种信号并给予适当的回应,可促进更亲密的母婴互动发生^[16,23]。但也有研究指出,生物养育哺乳姿势对延长母乳喂养时间差异无统计学意义^[24],此观点有待今后开展严谨的随机对照试验进一步验证。

4 小结

生物养育是一种舒适且有效的哺乳姿势,可激发原始反射,促进母婴情感联结,从而提高母乳喂养成功率,可使母婴双方均获益。但国内外对生物养育的研究相对少且比较局限,尚需开展关于生物养育对母婴近远期影响的多中心、大样本、高质量的随机对照研究,以更好地指导临床实践。

参考文献:

- [1] 丁宗一,刘喜红.解读世界卫生组织婴幼儿喂养全球战略[J].中华儿科杂志,2013,51(9):715-719.
- [2] Rollins N C, Bhandari N, Hajeerbhoy N, et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? [J]. Lancet, 2016, 387(10017):491-504.
- [3] Victora C G, Bahl R, Barros A J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect[J]. Lancet, 2016, 387(10017):475-490.
- [4] 中国发展研究基金会.中国母乳喂养影响因素调查报告[EB/OL]. (2019-02-27) [2020-04-16]. <https://www.cdrf.org.cn/mrxmdt/5051.jhtml>.
- [5] 凌聪,张静.母乳喂养困难、离乳原因及影响因素的系统综述[J].中国儿童保健杂志,2019,27(3):269-272.
- [6] 张娇娇.半躺式哺乳姿势对初产妇哺乳相关乳头疼痛及母乳喂养的影响[D].海口:海南医学院,2019.
- [7] 赵磊.半躺式哺乳在健康足月儿产后 3 d 中的应用[J].蚌埠医学院学报,2019,44(7):979-981.
- [8] 徐晶晶.半躺式哺乳姿势对母乳喂养成功率和乳房疼痛的影响[J].特别健康,2020(32):130-131.
- [9] Rosin S I. A case study of biological nurturing[J]. J Hum Lact, 2019, 35(2):318-322.
- [10] Colson S. What happens to breastfeeding when mothers lie back? Clinical applications of biological nurturing[J]. Clin Lact, 2010, 1(1):11-14.
- [11] Colson S. Maternal breastfeeding position: have we got it