

母乳喂养自我效能感的研究进展

李玲

宜宾市第一人民医院 四川宜宾

【摘要】母乳，具有更为丰富的营养，而且宝宝肠胃更易吸收，可以提高婴儿的身体免疫力，更好的促进母婴感情的有效建立，有利于婴儿的身心发展，全世界范围内均积极提倡母乳喂养，主要母乳中的营养物质更为丰富，尤其当前婴幼儿奶粉质量问题频出，所以积极提倡母乳喂着有着重要的意义。在保障婴幼儿健康成长的同时，其脑部发育好于奶粉喂养的宝宝，同时宝宝在吸吮母乳的过程中有利于产妇产后子宫的恢复。研究发现，婴幼儿在6个月内母乳喂养与奶粉喂养的宝宝相比，母乳喂养的宝宝更为健康，同时其各方面发育也更佳，降低婴幼儿的发病率。世界卫生组织提倡为婴幼儿提供母乳至24个月以上。受多种因素的影响，我国母乳喂养的现状相对不容乐观，各地水平差异不同。大城市纯母乳的喂养率要低于小城市，而小城市的母乳喂养率要低于农村。而母乳喂养的持续时间与母亲的信心有着较大的关系。如果母亲的自信心以及自我效能更高，则喂养的时间相对更久。而自我效能是母亲对自己所制定的目标所期待的信心或者信念。本文主要对母乳喂养自我效能感进行研究，详见下文。

【关键词】母乳喂养；自我效能感；研究进展

Research progress of self-efficacy in breastfeeding

Ling Li

Yibin First People's Hospital Yibin, Sichuan

【Abstract】 Mother's milk, has more rich nutrition, and the baby's intestines and stomach are more likely to absorb, can improve the immunity of the baby, better promote the establishment of the effective of the maternal and child affection, is beneficial to the physical and mental development of infants, are actively advocate breastfeeding worldwide, mainly in the breast milk more rich nutrients, especially the infant milk powder quality problems mount, Therefore, it is of great significance to actively promote breastfeeding. In the protection of infant healthy growth at the same time, its brain development is better than milk powder feeding baby, at the same time, the baby in the process of sucking breast milk is conducive to the recovery of maternal uterus. The study found that babies who were breastfed for six months were healthier and had better overall development than those who were breastfed. Reduce infant morbidity. The World Health Organization advocates breast milk for infants and young children up to 24 months of age. Affected by a variety of factors, the status quo of breastfeeding in China is relatively not optimistic, different levels of different. Exclusive breast-feeding rates in large cities are lower than in smaller cities, while breast-feeding rates in smaller cities are lower than in rural areas. The duration of breast-feeding was strongly correlated with mothers' confidence. Mothers with higher self-esteem and self-efficacy tended to feed for longer. And self-efficacy is the mother's confidence or belief in the goals she has set for herself. This paper mainly studies the self-efficacy of breastfeeding, as shown below

【Keywords】 Breast-feeding; Self-efficacy; Research progress

1 什么是母乳喂养自我效能感

母乳喂养自我效能感，是依照认知行为理论所得出的，母乳喂养的自我效能主要是产妇对自己的宝宝提供母乳喂养的能力以及自信程度。通过该种方式了解产妇是否愿意对婴儿提供母乳喂养，会愿意为婴儿克服多少困难，能否做到自我鼓励，对于母乳喂养中

的困难能否从容面对^[1-3]。而对婴儿来说是否得到母乳喂养的因素最主要的是与产妇对婴儿提供母乳喂养的信心，而通过社会心理学调查发现如果产妇对婴儿的母乳喂养的自信心不足，婴儿早断奶的机率会明显低于高信心的产妇。自我效能理论是针对产妇对婴幼儿实行母乳喂养能力的自信程度，其自我效能高，母乳

喂养的情况更高,即使喂养过程中遇到困难,也能够积极面对并克服。

2 影响母乳喂养的自我效能因素

当前国内对于母乳喂养的自我效能因素与病人的掌握情况以及产妇对于婴儿的喂养信心,产妇自我营养情况,产妇的乳汁分泌量以及产妇周围朋友对婴儿的喂养方式等均会产生较大的影响,而为产妇积极提供良好的环境有助于更好增加母乳喂养率^[4-6]。而丈夫对于产妇在母乳喂养的态度上也非常重要,包括产妇的母亲或者婆婆,包括周围有对母乳喂养经验传授等,均会影响产妇母乳喂养的自我效能。而产妇如果拥有更高的母乳喂养的自我效能,则其产后抑郁机率会更低,产后抑郁直接影响其母乳喂养的自我效能^[7-9]。而周围的朋友支持,也会对其有较大的影响,而产妇生产是自然生产还是剖宫产均会对其产生影响,剖宫产的产妇母乳喂养自我效能低于自然生产的产妇,这与剖宫产产妇产后恢复速度相对较慢,加上切口部位的疼痛,睡眠质量均成为母乳喂养自我效能的预测因子。而产妇的职业也是影响产妇为婴儿提供母乳喂养的自我效能因素,对于城市的妇女来说,一份工作,加上一份稳定的收入可以让产妇的安全感得到提升。而因为工作的原因,使得产妇需要回到工作岗位,影响了婴儿的哺乳,继而造成了母乳喂养自我效能降低。每个产妇的家庭收入:如果产妇的家庭收入较低,其母乳喂养的自我效能则更高,因为母乳喂养家庭养育成本更为低廉。产妇的产假时间:如果产妇的产假时间在四个月以上,则其母乳喂养自我效能更高,一些产妇也会选择为婴儿背奶,以提高其母乳喂养的时间^[10-12]。周围人员成功的母乳喂养经验:如果产妇周围朋友拥有更高的母乳喂养成功的经验,则会提高其喂养的成功率,尤其对于一些孕妇在自我喂养的自信心欠佳时,周围人员的成功经验起着重要的影响。产妇的自身健康因素:如果产妇因为自身原因,存在乳汁不足,乳腺炎影响了乳汁的分泌,其母乳喂养成功率会明显下降。来自婴儿的因素:如果婴儿出生时体重过低,或者是早产儿,这些婴儿出生后需要提供更为专业的治疗和护理,需要与产妇分离一段时间,这段时间婴儿主要依靠配方奶来支持身体的成长,无法得到母乳的喂养,则会造成产妇的乳汁分泌量下降,而产妇的焦虑情绪也会增加,影响婴儿出院后正常的母乳喂养。来自医护人员的因素:如果孕妇在产检期间以及入院待产期间得到了医护人员的健康宣教以及相应的指导,提高了产妇母乳喂养的积极性,尤其一些

因为乳头存在疾病对婴儿的喂养存在困难的产妇,积极的健康教育,起着重要的作用。

3 母乳喂养的优点

因为母乳营养相对更为丰富,属于纯天然的婴儿食物,对婴儿身体发育所需的各类营养物质均可以有效提供,而随着婴儿的长大,母乳中的各类养分也在不断变化,产妇的初乳中蛋白质水平更高,但脂肪含量相对较低,乳汁会随着婴儿的成长而逐渐转变为蛋白质低,但脂肪含量相对较高,同时也能为婴儿提供身体成长所必须的脂肪酸和不饱和脂肪酸,而且母乳中的脂肪颗粒相对更小,多解酯酶含量更多,更有利于婴幼儿的吸收。而提供母乳的时间越长,有利于减少婴儿成年后的个体肥胖机率^[13-15]。而且产妇为婴儿提供母乳喂养,可能减少产妇出现乳腺癌的发病机率,哺乳的时间相对越长,则这种保护作用更高,主要产妇对婴儿提供哺乳的过程中,卵巢对月经的周期存在了改变,其激素水平下降,降低了乳腺癌的发生率。同时哺乳更有利于产妇乳腺组织的发育,降低了乳腺上皮癌的发生率。而且产妇的血脂水平健康程度更高,降低了其患心脏病的风险。而且产妇哺乳过程中有利于骨骼的再矿化,减少了绝经后出现骨质疏松的风险。而母乳喂养对婴儿有着积极的行为交互作用。而且母乳喂养更有利于产妇产后减重,同时也可以降低产妇发生糖尿病的机率。

4 母乳喂养的健康教育

孕期对产妇提供相应的母乳健康教育,可以提高产妇为婴儿提供母乳喂养的自我效能,也是对其进行母乳喂养健康教育的最重要时期,产妇在未生产期间,对于产后乳房的变化欠缺足够的了解,一些孕妇因为自身原因,对母乳喂养的优点了解不足,而且对于正确的喂奶方式不了解,易导致其出现乳房胀痛或者乳头皲裂,也有乳腺炎的发生,因为疼痛对产妇继续为婴儿提供母乳喂养造成了阻碍,容易出现母乳喂养失败的情况发生。所以对于孕妇在生产期间积极宣传母乳喂养的好处,让产妇拥有足够的喂奶心理准确,包括如何正确喂奶或者挤奶,提高了其母乳喂养的自我效能。同时护理人员应积极鼓励产妇多与婴儿进行皮肤接触,提高婴儿对母乳依赖性,而婴儿正确的含乳姿势以及产妇正确的哺乳姿势均对母乳喂养起着重要的作用^[16-25]。

综上所述,母乳喂养自我效能,不是单纯的哺乳,是一个过程,需要每一位产妇从多方面改变,以及各个方面的支持,包括个人心理因素,自身的身体状态,

社会的支持,家庭的鼓励,医护人员的积极配合,以提高产妇对于婴儿提供母乳喂养的自我效能,让每一个婴儿得到最好的母乳喂养方式,保证其身体健康。

参考文献

- [1] 石银君、吴芬英、叶厚妹、吴兰美、朱琳洁. 父亲参与式护理对产妇产母乳喂养自我效能感和行为的影响研究[J]. 中华全科医学, 2020, 18(12):4.
- [2] 彭守秀. 基于自我效能感理论的综合护理干预对改善初产妇产母乳喂养效果的影响[J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(12):2233-2236.
- [3] 胡轶睿. 产后 6 周纯母乳喂养对初产妇一般自我效能感及育儿胜任感的影响研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(18):2.
- [4] 周晶、林琴微、姚微. 围生期健康教育对提升孕产妇健康素养与母乳喂养自我效能感的价值研究[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(18):4.
- [5] 许静静. 研究育儿自我效能感,情绪状态影响初产妇产后睡眠质量,母乳喂养依从性的具体情况[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(10):2.
- [6] 何换宇. 母乳哺育支持护理体系对改善初产妇产母乳喂养效果的探讨[J]. 中国医药科学, 2020, 10(21):4.
- [7] 徐美枝, 周仙. 系统化多元健康宣教模式对母乳喂养依从性自我效能及早产儿生长发育的影响[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(23):3.
- [8] 周蕾. 自我效能模式优质护理干预对初产妇自我效能感,分娩结局及泌乳功能的影响[J]. 2021(2018-3):39-41.
- [9] 姚李敏, 韩佩佩, 贺琰. 基于行为转变模式的喂养教育对初产妇产母乳喂养信心和喂养行为的影响[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(24):4.
- [10] 凌青霞, 唐亚莉. 赋能教育模式改善初产妇产母乳喂养自我效能和母乳喂养率的价值研究[J]. 当代护士: 下旬刊, 2019, 26(3):3.
- [11] 方燕. 微信随访联合 IMB 模型对高龄初产妇产硬膜外无痛分娩后纯母乳喂养率及自我效能的影响[J]. 首都食品与医药, 2020, 27(14):1.
- [12] 章倩敏. 自我效能干预对初产妇产后心理状况及母乳喂养的影响[J]. 中国当代医药, 2019, 26(23):3.
- [13] 郜琳, 李丽, 梁玉贤. 阶段性改变理论的整体干预对初产妇产后心理状态、角色转变及母乳喂养率的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2019(3):5.
- [14] 戴淑艳, 叶杰微, 朱约丹. 早产儿父亲喂养态度对出院时喂养状况的影响:支持母乳喂养自我效能的中介效应[J]. 中华现代护理杂志, 2021, 27(17):6.
- [15] 孟庆玲, 刘静, 石丹丹. 以多媒体为载体的健康教育模式对初产妇产母乳喂养自我效能的影响[J]. 2020.
- [16] 盛夕曼, 洪静芳, 王维利, 等. 社区初产妇产母乳喂养自我效能调查及影响因素研究[J]. 中国全科医学, 2015(02):191-195.
- [17] 路妍妍, 高永梅, 朴丽, 等. 信息动机行为技巧模型对乳头凹陷初产妇产母乳喂养自我效能的影响研究[J]. 护士进修杂志, 2016, 31(13):3.
- [18] 欧阳娟. 社区初产妇产母乳喂养自我效能调查及影响因素研究[J]. 医药前沿, 2017, 7(020):365-366.
- [19] 刘延锦, 王敏, 董小方. 中文版母乳喂养自我效能简式量表的信效度研究[J]. 中国实用护理杂志, 2016, 32(18):4.
- [20] 刘虹. 初产妇产母乳喂养自我效能及其影响因素调查分析[J]. 中外医学研究, 2015, 13(3):2.
- [21] 刘爱珍, 王建宁, 钟杏, 等. 品管圈干预对母乳喂养自我效能的影响[J]. 当代护士: 下旬刊, 2016(10):3.
- [22] 孙淑芳. 初产妇产母乳喂养自我效能现状及其影响因素的探究[J]. 母婴世界, 2017(12).
- [23] 周漾, 薛程, 金华怡, 等. 父亲支持母乳喂养自我效能简式量表的汉化与信效度检验[J]. 中华护理杂志, 2020, 55(7):5.
- [24] 孙任苓, 蒲继红, 韩志敏. 初产妇产母乳喂养自我效能与领悟社会支持对母乳喂养行为的影响[J]. 当代护士: 学术版(中旬刊), 2015.
- [25] 程丽, 张玉娟, 胡健女, 等. 乙型肝炎病毒携带孕妇产前母乳喂养自我效能现状及其影响因素分析[J]. 中华临床感染病杂志, 2021, 14(02):133-138.

收稿日期: 2022 年 5 月 26 日

出刊日期: 2022 年 7 月 13 日

引用本文: 李玲, 母乳喂养自我效能感的研究进展[J].

当代护理, 2022, 3(5): 79-81

DOI: 10.12208/j.cn.20220191

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS