

## 产后综合康复护理改善产妇产后抑郁及促进子宫康复的价值

王志芬, 陈艳, 赵学梅, 徐蕴藉

云南省普洱市人民医院 云南普洱

**【摘要】目的** 分析产妇应用产后综合康复护理对改善其产后抑郁及促进子宫康复的应用价值。**方法** 纳入 2023 年 1 月~2024 年 1 月内我院产妇 64 例, 按照其入院先后顺序分为对照组 (常规产后护理) 和观察组 (产后综合康复护理) 各 32 例, 对比两组心理状态和子宫康复情况。**结果** 干预前两组心理状态评分差异无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 干预后观察组产妇心理状态评分显著低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。且对比两组子宫康复情况显示, 观察组产后出血量低于对照组, 泌乳始动时间、恶露排除时间、子宫入盆骨时间均短于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。**结论** 在产妇产后行综合康复护理能够显著降低产妇产后抑郁情绪, 提高健康心理状态, 促进子宫康复。

**【关键词】** 产后综合康复护理; 产后抑郁; 子宫康复

**【收稿日期】** 2025 年 2 月 12 日

**【出刊日期】** 2025 年 3 月 7 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20250160

### The value of postpartum comprehensive rehabilitation nursing in improving postpartum depression and promoting uterine recovery in postpartum women

Zhifen Wang, Yan Chen, Xuemei Zhao, Yunji Xu

Pu'er People's Hospital, Pu'er, Yunnan

**【Abstract】 Objective** To analyze the application value of postpartum comprehensive rehabilitation nursing for improving postpartum depression and promoting uterine recovery in postpartum women. **Methods** A total of 64 postpartum women admitted to our hospital from January 2023 to January 2024 were included. They were divided into a control group (conventional postpartum care) and an observation group (comprehensive postpartum rehabilitation care), with 32 cases in each group, according to their admission order. The psychological status and uterine rehabilitation status of the two groups were compared. **Results** There was no statistically significant difference in the psychological state scores between the two groups before intervention ( $P>0.05$ ). After intervention, the psychological state scores of the observation group were significantly lower than those of the control group, and the differences were statistically significant ( $P<0.05$ ). And comparing the uterine rehabilitation status of the two groups, it was found that the observation group had lower postpartum bleeding volume than the control group, and the lactation initiation time, lochia elimination time, and uterine pelvic entry time were all shorter than those of the control group, with statistically significant differences ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Comprehensive rehabilitation nursing for postpartum women can significantly reduce postpartum depression, improve their healthy psychological state, and promote uterine recovery.

**【Keywords】** Postpartum comprehensive rehabilitation nursing; Postpartum depression; Uterine rehabilitation

产后康复是指产妇在分娩后的一段时间内, 通过一系列的身体恢复和健康管理措施, 使自身的身体功能逐渐恢复到怀孕前的状态, 达到生理和心理上的平衡和健康状态的过程。这一过程不仅涉及身体的恢复, 还包括心理的调适、饮食的调理以及生活方式的调整等多方面内容<sup>[1]</sup>。近年来, 随着医疗技术的不断进步和

人们对健康意识的提高, 产后综合康复护理在改善产妇产后抑郁及促进子宫康复方面的重要性日益凸显。产后抑郁是一种常见的心理健康问题, 对产妇的身心健康及新生儿的健康成长均产生不良影响<sup>[2]</sup>。而产后综合康复护理作为一种全面、系统的护理方式, 旨在通过心理疏导、健康宣教、母乳喂养指导以及全面的生活指

导等手段,积极改善产妇的产后心理状态,减轻抑郁情绪,并使其了解相关的产后康复知识,提高对于产后治疗与护理的依从性<sup>[3]</sup>。同时,产后综合康复护理还注重饮食指导和子宫康复护理,以促进产妇体力的恢复和子宫的康复<sup>[4]</sup>。本研究中,即分析了产妇应用产后综合康复护理对改善其产后抑郁及促进子宫康复的效果,具体报道如下:

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

纳入 2023 年 1 月~2024 年 1 月内我院产妇 64 例,按照其入院先后顺序分为对照组(常规产后护理)和观察组(产后综合康复护理)各 32 例。对照组产妇年龄区间 23~36 岁,平均(27.47±2.28)岁;含初产妇 20 例,经产妇 12 例。观察组产妇年龄区间 22~36 岁,平均(27.68±2.43)岁;含初产妇 18 例,经产妇 14 例。产妇基本情况相似,统计学分析显示无统计学意义( $P>0.05$ )。研究经产妇及其家属知情同意。我院医学伦理委员会对研究内容已审批。

### 1.2 方法

对照组行常规产后护理,即体征监测、会阴护理、乳房清洁、哺乳指导等。

观察组行产后综合康复护理:

(1) 身体康复:①合理休息与睡眠:给予产妇充足的休息,营造安静柔和的睡眠环境以恢复体力和精力。合理安排作息,避免过度劳累,确保每天有足够的休息时间。②均衡饮食:产后饮食应以营养丰富、易消化为原则,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、禽、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等。避免过度油腻和辛辣的食物,以免对消化系统造成负担。③适当锻炼:根据身体状况,产妇可以进行适当的锻炼,如产后瑜伽、散步等。锻炼有助于增强体质、促进新陈代谢和恶露排出,还有助于恢复身材。④伤口护理:保持伤口清洁干燥,避免感染。如有红肿、热痛或脓性分泌物等异常情况,及时告知医生进行处理。⑤骨盆与盆底康复:对产妇的盆底肌功能进行评估,了解盆底肌的损伤程度。通过骨盆修复带、盆底肌修复仪等工具进行骨盆和盆底肌的修复。日常指导产妇进行凯格尔运动等盆底肌肉锻炼,以改善盆底功能,预防和治疗盆底障碍性疾病。⑥子宫复旧:通过子宫复旧仪等工具进行子宫的复旧治疗。提倡母乳喂养,因为婴儿的吮吸乳汁行为能刺激子宫收缩,促进子宫康复。

(2) 心理康复:①调整心态:产妇可能会面临诸多压力和挑战,如身体恢复、哺乳、育儿等。因此护理人

员需引导产妇保持积极乐观的心态,学会自我调适和放松。②家人支持:家人的支持和理解对新妈妈的心理健康至关重要。护理人员应告知家人多关心、陪伴新妈妈,共同分担育儿责任,减轻其心理压力。③专业心理咨询:如遇到严重的心理问题,如产后抑郁等,护理人员应与产妇多沟通,及时发现其心理问题,指导产妇及时寻求专业心理医生的帮助。可通过心理咨询或小组活动等形式,帮助产妇应对角色转变带来的压力和情绪波动。

(3) 乳房护理与哺乳指导:①乳房清洁与护理:指导产妇保持乳房清洁,避免乳头破损和感染。如出现乳房胀痛、硬块等情况,应及时采取措施缓解。②哺乳指导:教授正确的哺乳姿势和方法,确保母婴双方都能舒适地进行哺乳。对于乳汁分泌不畅的产妇,提供通乳护理,减轻乳房胀痛感。

(4) 生活指导:强调产后个人卫生的重要性,包括会阴清理、伤口护理等,避免产褥期感染。每天用温开水清洗外阴部,勤换会阴垫和内衣裤。产后一周可以洗澡、洗头,但必须紧持擦浴,不能洗盆浴,以免感染。避免吹风受凉,调整室内温度保持在适宜范围内。

### 1.3 观察指标

(1) 对比干预前后产妇心理状态,采用 EPDS 爱丁堡产后抑郁症量表评估其心理状态,分数 0~30 分,分数越高则产妇抑郁症状越严重。

(2) 对比两组子宫康复情况,记录产后出血量、泌乳始动时间、恶露排除时间、子宫入盆骨时间。

### 1.4 统计学分析

统计学分析使用 SPSS23.0 软件处理,计量资料使用  $t$  和“ $\bar{x}\pm s$ ”表示,计数资料使用  $\chi^2$  和%表示, $P<0.05$  时两组数据间差异存在统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 心理状态对比

通过分析显示,干预前两组心理状态差异不显著( $P>0.05$ ),干预后观察组评分显著低于对照组,组间差异存在统计学意义( $P<0.05$ ),如表 1。

### 2.2 康复 1 情况对比

观察组产后出血量低于对照组,泌乳始动时间、恶露排除时间、子宫入盆骨时间均短于对照组,差异均有统计学意义( $P<0.05$ ),如表 2。

## 3 讨论

在产妇产后护理领域,传统的常规护理方法往往侧重于产妇的基本生理需求,如伤口护理、疼痛管理等,但忽视了产妇在产后可能面临的心理问题,如情绪波动、焦虑、抑郁等。

表1 观察组和对照组的心理状态对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	干预前	干预后
观察组	32	12.45±5.73	7.11±2.15
对照组	32	12.60±5.55	10.89±5.22
<i>t</i>	-	0.106	3.787
<i>P</i>	-	0.916	0.001

表2 观察组和对照组的康复情况对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	产后出血量 (ml)	泌乳始动时间 (h)	恶露排除时间 (d)	子宫入盆骨时间 (d)
观察组 (n=51)	215.37±102.16	16.74±2.94	7.44±2.16	8.10±1.53
对照组 (n=51)	445.72±114.25	20.79±3.62	9.49±2.21	10.55±1.61
<i>t</i>	8.502	4.913	3.753	6.240
<i>P</i>	0.001	0.001	0.001	0.001

这些问题若未得到及时干预,可能对产妇的身心健康产生长期负面影响<sup>[5]</sup>。产后综合康复护理则针对常规护理的不足,从多个方面为产妇提供全面、个性化的护理服务,显著促进了产妇的心理状态和子宫康复。

产后综合康复护理包括专业的心理咨询和疏导,帮助产妇更好地应对产后心理变化,建立积极的心态,缓解心理压力,避免心理问题的发生<sup>[6]</sup>。护理人员通过有效的沟通,了解产妇的需求和情绪变化,提供情感支持,帮助产妇建立积极的情绪状态,增强应对生活压力的能力。产后综合康复护理采用多种手段促进子宫恢复,如腹部按摩、乳房护理(通过吸吮刺激子宫收缩)、专业体操等。这些措施能够加速子宫收缩,减少产后出血,降低感染风险<sup>[7]</sup>。根据产妇的具体情况,制定个性化的康复计划,包括饮食、运动、休息等方面的指导,确保产妇在恢复过程中得到全面、科学的护理。通过产后康复体操、瑜伽等锻炼方式,改善产妇的身体柔韧性和力量,促进肌肉恢复和重塑,帮助产妇恢复产前身材,提高身体素质和自理能力<sup>[8]</sup>。

综上所述,产后综合康复护理能促进产妇心理状态恢复和子宫康复。

### 参考文献

[1] 李转亮,鄢秀英. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫恢复的影响[J]. 生命科学仪器,2024,22(6):251-253.

[2] 郭春红. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J]. 医学食疗与健康,2022,20(11):65-68.

[3] 王永飞. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的效果评价[J]. 中外女性健康研究,2023(1):129-130,224.

[4] 田玉梅. 探讨产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J]. 中国现代药物应用,2020,14(4):224-226.

[5] 段燕平. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J]. 中国药物与临床,2021,21(11):2022-2024.

[6] 王慧,郑丽丽. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的效果[J]. 中外女性健康研究,2022(20):163-164.

[7] 朱智敏. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的效果分析[J]. 医学美学美容,2020,29(5):146.

[8] 张双双. 产后综合康复护理对产妇产后抑郁与子宫恢复的影响[J]. 妇儿健康导刊,2024,3(5):150-152.

版权声明: ©2025 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