

孕期健康教育在妇产护理中的临床应用

马露

南充市中心医院 四川南充

【摘要】目的 研究孕期健康教育对于孕妇的应用价值。**方法** 2021年1月至2022年3月, 择取妇产科112例孕妇作为研究对象, 分为管理组(孕期健康教育)与参照组(常规干预), 比较干预结果。**结果** 管理组自然分娩率高于参照组, ($P < 0.05$); 管理组母乳喂养率高于参照组, ($P < 0.05$); 管理组产后抑郁发生率低于参照组, ($P < 0.05$); 管理组新生儿健康水平高于参照组, ($P < 0.05$)。**结论** 妇产护理当中开展孕期健康教育, 可帮助孕妇实现自然分娩, 顺利开展母乳喂养, 减少产后抑郁风险, 提升新生儿健康, 建议推广。

【关键词】 孕期; 健康教育; 妇产护理

【收稿日期】 2022年10月13日 **【出刊日期】** 2022年12月31日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20220369

Clinical application of pregnancy health education in obstetrics and gynecology nursing

Lu Ma

Nanchong City Central Hospital, Nanchong, Sichuan

【Abstract】 Objective: To study the application value of health education during pregnancy for pregnant women. **Methods:** From January 2021 to March 2022, 112 pregnant women from the Department of Obstetrics and gynecology were selected as the research objects and divided into the management group (pregnancy health education) and the reference group (routine intervention), and the intervention results were compared. **Results:** The rate of natural childbirth in the management group was higher than that in the reference group ($P < 0.05$). The breastfeeding rate of the management group was higher than that of the reference group ($P < 0.05$). The incidence of postpartum depression in the management group was lower than that in the reference group ($P < 0.05$). The health level of newborns in the management group was higher than that in the reference group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Health education during pregnancy in obstetrics and gynecology nursing can help pregnant women achieve natural delivery, smoothly carry out breastfeeding, reduce the risk of postpartum depression, and improve the health of newborns. It is recommended to promote it.

【Keywords】 Pregnancy; Health education; Maternity care

现阶段, 我国位于发展中国家行列, 局部地区的医疗卫生水平获得长足发展, 但是仍有大量地区的人均医疗卫生条件较为落后, 因此全国的医疗卫生水平还存在较多的上升空间, 母婴健康水平有待提升。当前孕妇由于自身医疗知识方面的缺陷, 对于孕期保健关注程度低, 大部分孕妇认为怀孕属于自然过程, 只需要吃好、睡好即可保障母婴健康, 这种错误的孕期健康观念在农村地区尤为严重, 该地区孕妇由于缺乏孕期保健意识, 导致其错误选择孕期保健方式, 高龄危险孕妇不加以特殊孕期保健, 极易导致产后病症风险增加, 新生儿并发症风险也同步提升^[1]。基于此, 本文探究孕期健康教育在妇产护理当中的应用价值, 作

以下分析:

1 资料和方法

1.1 一般资料

管理组与参照组各56例, 管理组: 平均年龄为(26.5±1.9)岁, 平均孕周为(38.1±1.2)周, 平均体重为(61.7±3.9)kg; 参照组: 平均年龄为(26.7±1.8)岁, 平均孕周为(38.2±1.1)周, 平均体重为(62.1±3.7)kg。两组孕妇一般资料差异较小, 无统计学意义($P > 0.05$), 研究项目通过院内公开考核。

1.2 方法

参照组接受普通干预, 在孕期定期至医院进行产检, 由产检科负责人员发放健康手册。

管理组接受孕期健康教育：1) 孕早期（怀孕第一周至第十三周）：该阶段内多数孕妇在早孕反应较为明显，伴随有恶心、呕吐、食欲不振问题，孕早期阶段发育不良的胚胎可自然流产，因此该阶段健康教育的重点在于饮食指导和日常行为指导。饮食指导方面，此时胎儿以吸收母体营养为主，需要适度补充营养，不宜过度补充营养导致体重快速增长，导致孕中期妊娠糖尿病和妊娠高血压患病风险大幅升高。此时饮食选择方面，避免摄入有刺激性的食物，从中医膳食理论分析，可选择性平味甘的食物，该种性味食物可以多食用，寒凉、燥热的食物尽量少吃，考虑到孕妇脾胃功能对于营养吸收有影响，可多食用南瓜、山药、大枣。在营养剂补充方面，需要补充叶酸和维生素 E，特别是年龄偏大孕妇，需要补充足量的叶酸，每日摄入量达到 0.4mg，保障胎儿神经发育正常。基于孕早期孕妇食欲不振问题，可用加餐的方式让孕妇尽量多摄入。孕早期生活起居方面，可让孕妇保持愉悦心情，同时注意自身卫生，每天可适量散步，按照产检要求监测血糖、血压变化，接受 B 超检查观察胎儿发育^[2]。2) 孕中期（孕十四周至孕二十七周）：经历孕早期，此时胎儿发育良好，宫内胎盘已形成，该阶段属于胎儿稳定期，胎儿生长发育顺序，健康教育方面，仍需要注重饮食指导，此时较孕早期，在营养方面可增加摄入，但是需要控制总的热量摄入，避免过量饮食导致体重超重。孕中期需要注重对孕妇进行产检健康教育，初产妇无孕育经验，对于产检的了解程度较低，未能较好地配合产期检查，容易导致出生缺陷。孕中期需要接受的检查包括二十一三体综合征筛查、生长发育 B 超排畸以及血糖和血压检查等。此时研究人员需要向孕妇普及上述检查的时间和方式，二十一三体综合征初期筛查较为简单，只需要取母体血液 DNA 检测即可，排查风险后确定是否进行进一步检查，对于存在二十一三体综合征风险孕妇，安排接受羊水穿刺检查。注意必须说明该项检查的风险。生长发育 B 超排畸在孕中期进行，此时研究人员可向孕妇说明多普勒彩超检查的必要性，通过三维彩超检查，可排查胎儿畸形，若发现严重畸形，及时安排人工流产术，同时结合心理干预，避免孕妇情绪问题。孕中期进行血糖和血压检查，旨在排查妊娠糖尿病、妊娠高血压，孕中期孕妇胰岛素抵抗现象、血压升高加剧可发展为妊娠糖尿病、妊娠高血压，糖耐量测试、取静脉血可检测血糖变化，应用血压测试仪可观察血压。对于确诊妊娠糖尿病、妊娠高血压孕妇，进行疾病管理健康

教育，让其按时按服用降糖、降压药物，同时借助饮食、合理运动控制体重，减少身体血糖、血压的波动^[3]。3) 孕晚期（孕二十八周后）：经历孕早期和孕中期，胎儿发育正常，此时历经最后的孕期阶段，即可分娩。此时进行孕期健康教育，研究人员着重进行生活指导，此时孕妇的体重过重，行动上颇为不便，需要让孕妇增加休息时间，尽量避免一些剧烈的运动，此时运动可选择节奏较为平缓的方式，例如散步，也不能完全不运动，通过适度的产前运动，例如孕期瑜伽可帮助顺产。考虑到孕晚期孕妇存在耻骨分离问题，此时孕妇腹部遭受的压力较大，健康指导中，可让孕妇准备托腹带，帮助减轻腹部负重。孕晚期孕妇还需要再次接受彩超检查，此时彩超检查的重点在于观察宫内胎儿各项发育情况，包括头围、体重、胎位等，判断宫内胎儿是否具备自然分娩条件，以体重过大胎儿为例，不建议选择自然分娩，优先考虑剖宫产。考虑到孕晚期距离分娩时间较近，此时研究人员还需要对孕妇进行分娩指导和产后喂养指导，在分娩指导当中，研究人员需要说明分娩有关知识，包括第一产程、第二产程以及第三产程之间的差别，指导孕妇练习分娩呼吸操，便于让孕妇在自然分娩时保持正确的呼吸和用力节律。研究人员需要着重说明剖宫手术与自然分娩的区别，指出剖宫产对于生产疼痛无法避免，同时产后恢复时间更长，帮助孕妇作出更加合理的分娩方式选择，同时研究人员也可进行分娩镇痛的健康教育，让孕妇提前了解分娩镇痛方案，根据自身条件选择合适的镇痛方案，减轻孕妇对自然分娩的顾虑。最后，孕晚期，研究人员还需要进行产褥期健康教育，说明产后 6-8 周产褥期阶段产后恢复重点，包括心理、生理方面的恢复，指导孕妇学习产后自我保健知识，学习科学喂养新生儿，完成自我身份上的转变^[4]。

1.3 观察指标

(1) 记录两组孕妇自然分娩率，以自然分娩率高为生产质量高依据；(2) 记录两组孕妇产后母乳喂养率，母乳喂养率越高则孕期干预效果越好；(3) 记录两组孕妇产后抑郁症发生率，应用 SAS 焦虑评分进行判断，分值超过 60 分可诊断为抑郁症^[5]；(4) 应用阿氏评分判断新生儿健康水平，满分为 10 分，分值越高表明健康水平越高。

1.4 统计学方法

以 SPSS24.0 版本软件进行数据分析，发现 P 低于 0.05 则表明研究存在统计学意义。

2 结果

2.1 自然分娩率

管理组自然分娩率更高,差异显著, ($P<0.05$)。

2.2 母乳喂养率

管理组母乳喂养率更高,差异显著, ($P<0.05$)。

2.3 产后抑郁发生率

管理组产后抑郁发生率更低,差异显著, ($P<0.05$)。

2.4 新生儿健康水平

管理组新生儿健康水平高于参照组,差异显著, ($P<0.05$)。

3 讨论

人均生活水平提升,促使大众健康意识得到提升,加上国内长期宣传优生优育政策,因此大众在生育方面对养育健康下一代的愿极为强烈。当前婚检已经较为普及,接受婚前检查,有利于孕育健康的下一代,考虑到婚检属于自愿行为,部分人不愿意接受婚前检查,容易导致新生儿出生缺陷,故而需要加强对婚检的宣传推广力度。本文当中重点研究孕期健康教育在妇产护理当中的应用,发现该项护理模式提升自然分娩率方面有较好作用,当前孕妇受到社会错误信息误导,认为剖宫产可有效解决分娩疼痛问题,实际上剖宫产反而增加分娩后的创口疼痛,孕妇产后所承受的恢复疼痛更为严重,基于此,开展孕期健康教育,指导孕妇正确对待剖宫产和自然分娩,优先选择自然分娩,可有效保障孕妇产后的恢复质量,促使其尽快恢复。孕期健康教育还可有效解决孕妇产后母乳喂养率低问题,我国女性的就业率居世界前列,这就导致女性产后由于职业需求选择人工喂养,其在选择新生儿喂养方式上,受到奶粉厂家误导,认为奶粉的营养与母乳喂养接近,实际上母乳喂养属于最佳新生儿喂养方式,该种喂养方式有利于新生儿体格发育、大脑神经发育,借助孕期健康教育,可让孕妇意识到上述问题,进而偏向于选择母乳喂养。借助孕期健康教育,可让孕妇提前学习母乳喂养的方法,减少对母乳喂养的偏见,从内心认可母乳喂养,同时还可为孕妇提供母乳喂养的支持,借助孕期健康课堂,可组织孕妇进行线上微信交流,让孕妇在群体交流中获得社会支持,从而增强孕妇的社会功能,促使孕妇积极参与母乳喂养,从而提升母乳喂养率。此外,孕期健康教育还可降低产后抑郁风险,鉴于产后抑郁属于一种常见的心理疾病,还与孕妇产后无法接受身份转变有关,本文

中进行孕期健康教育,从指导孕妇面对身份上的转变入手,帮助其适应新手妈妈角色,避免由于身份认同而导致产后抑郁,通过实践运用发现孕妇在产后的抑郁发生率显著下降。最后,孕期健康教育的应用,还可提升新生儿健康水平,借助孕期健康教育,可让孕妇在孕期学习到更多有用的孕期保健知识,从而进行自我保健,孕期做好体重管理,可有效降低妊娠糖尿病、妊娠高血压风险,故而新生儿出生健康风险也随之下降,有利于提升其出生的健康水平。综上所述,孕期健康教育在妇产护理当中被应用,可向孕妇传播正确的孕期保健知识,对于孕妇孕期健康行为改善有较高应用效果,帮助其树立正确的分娩、产后康复理念,促使其产后自然分娩率提升,母乳喂养率提升,产后抑郁风险大幅降低,同时新生儿健康水平也同比提升,建议在妇产护理中推广该种护理模式。

参考文献

- [1] 夏月红,毛怡丽,王国华,李燕,朱声宏.互联网+孕期健康教育模式对高危妊娠患者分娩方式、母婴结局及母乳喂养情况的影响[J].现代实用医学,2022,34(01):105-108.
- [2] 李丰容,李幸霖,叶丽清.人文关怀联合孕期健康教育对瘢痕子宫再次妊娠产妇的影响[J].外科研究与新技术,2021,10(03):230-233.
- [3] 叶焕珍.PBL式孕期健康教育护理对妊娠期糖尿病高危产妇妊娠结局及负面情绪的影响[J].心理月刊,2021,16(17):183-184.
- [4] 刘佳,游川,刘军,邢娟,陈彤颖,席雪,彭燕梅,刘凤林,朱永霞,门磊.孕期健康教育影响母亲的婴儿睡眠照护知识和行为状况研究[J].中国妇幼卫生杂志,2021,12(02):46-49.
- [5] 邵红梅,于文静,安丽萍.孕期健康教育在产科护理中的效果观察[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(30):133+146.
- [6] 陈莹,杨城,罗英,高毅,席雯.孕期健康教育在妇产科护理中的临床应用价值[J].医学食疗与健康,2020,18(19):189+191.

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