

孕前瑜伽在 50 例孕妇中的临床应用研究

陈丽娟, 时增玉, 于秋梅

广西壮族自治区南溪山医院, 广西 桂林 541002

【摘要】目的: 通过对比分析孕前瑜伽训练对孕妇体质指数、产程时间、分娩方式及结局的影响, 探究临床应用价值。**方法:** 在本院随机选取 2019 年 02 月至 2019 年 11 月的孕妇 100 例, 运用随机分组法, 即对照组与实验组, 各 50 例。对照组接受常规保健措施, 实验组在采用常规保健措施的基础上, 从孕 13 周后加用瑜伽训练, 对比两组孕妇产程时间、体质指数及分娩方式, 得出结论。**结果:** 对比两组孕妇干预后的各项指标, 实验组体质指数明显低于对照组, 第一产程、第二产程以及总产程时间均降低, $P < 0.05$, 差异有统计学意义。**结论:** 对孕妇采用专业有效的瑜伽训练, 能够有效控制孕妇体重, 缩短产程时间, 提高自然分娩率, 更值得在临床上推广应用。

【关键词】 孕前; 瑜伽; 孕妇

【课题项目】 广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题 (Z20201381)

Clinical Application of Pre Pregnancy Yoga in 50 Pregnant Women

CHEN Li-juan, SHI Zeng-yu, YU Qiu-mei

Nanxishan Hospital of Guangxi Zhuang Autonomous Region, Guilin Guangxi 541002, China

【Abstract】Objective: To explore the clinical application value by comparing and analyzing the effects of yoga training before pregnancy on the body mass index, labor process time, delivery mode and outcome of pregnant women. **Methods:** A total of 100 pregnant women were randomly selected from February 2019 to November 2019 in our hospital, and randomized grouping method was used, namely control group and experimental group, 50 cases in each group. The control group received routine health care measures, the experimental group in the use of routine health care measures on the basis of 13 weeks after pregnancy with yoga training, compared the two groups of pregnant women labor time, body mass index and delivery mode, the conclusion was drawn. **Results:** After intervention, the body mass index of the experimental group was significantly lower than that of the control group, the first stage of labor, the second stage of labor and the total time of labor were all reduced, $P < 0.05$, the difference was statistically significant. **Conclusion:** The use of professional and effective yoga training for pregnant women can effectively control the weight of pregnant women, shorten the labor process, improve the rate of natural delivery, and it is worth popularizing in clinical application.

【Key words】 before pregnancy; yoga; pregnant woman

随着人们饮食习惯的改变及生活水平的提高, 肥胖人群呈递增状态^[1]。对于孕产妇此类人群而言, 缺乏锻炼同时摄入大量的蛋白质食物, 很容易导致孕妇孕期过度肥胖, 增加难产的发生率。因此, 对孕妇实施必要的健康教育及相关的运动指导具有积极意义^[2]。本研究将探究孕前瑜伽训练在孕妇中的临床应用价值, 为孕产妇提供针对性的指导意见。

1 资料与方法

1.1 一般资料

从 2019 年 02 月至 2019 年 11 月, 本院随机抽取的 100 例健康的孕产妇, 医学诊断正常, 排除多次早产史者、流产史者以及特殊病史者, 所有孕妇

知晓并自愿签署知情同意书。按照对照组和实验组, 将上述人群随机分为各 50 例, 其中实验组初产妇 40 例、经产妇 10 例; 年龄 23~35 岁, 平均年龄 (29.54 ± 5.68) 岁。对照组初产妇 39 例, 经产妇 11 例; 年龄 22~38 岁, 平均年龄 (26.38 ± 2.50) 岁。对比两组孕妇年龄等资料的统计学结果, 显示其无差异 ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法与步骤

(1) 对照组孕妇采取常规的孕妇保健, 针对孕期饮食、运动、产检情况等有关知识进行科普并提出注意事项。(2) 实验组同对照组采取相同的孕妇保健措施, 由专业的瑜伽老师根据孕妇的妊娠生理特点

等,制定适当、合理的瑜伽训练计划,从孕妇怀孕13周后开始,在瑜伽室指导孕妇进行瑜伽运动训练,每周三、六9:30~11:00各训练1次,每次2节课,每节课45分钟;其余时间孕妇在家自行训练,直至分娩。为保证训练质量,每次训练前1d由瑜伽老师在高龄初产妇微信群接龙报名,对缺课次数>2次的孕妇,了解其缺课的原因并予以补课。(3)进行瑜伽训练。①山式:孕妇双脚并拢站立,伸开所有脚趾,双腿直挺向后用力,目视前方,双臂双手向上互扣,拉开身体,持续1~2min。②若孕妇孕周已有20周,可以选择猫式(或战士II式、下犬式),以猫式为例:双腿跪地,双膝打开与骨盆宽度一致,小腿和脚背放松,贴在地上。手臂垂直支撑,指尖朝前。吸气,缓缓提高臀部,腰向下,目光向前,使颈椎和脊椎在同条直线。呼气,缓缓提高背部,脸部朝下,目光朝向大腿,背部得以伸展,最后还原动作,每天训练2~4次。③腹式深呼吸:孕妇仰卧,双腿屈膝,闭上嘴巴,用鼻子吸气,等腹部胀满后再缓缓呼出气体,重复上述步骤10~20次,提醒孕妇要根据自身状况进行训练,由专业指导老师跟踪随访。

1.3 观察指标

对比两组孕妇产程时间、体质指数及分娩方式(剖宫产和自然分娩)。

表2 两组孕妇产程时间及分娩方式的比较

组别	例数	分娩方式		产程时间			
		剖宫产	自然分娩	第一产程	第二产程	第三产程	总产程
实验组	50	4(8%)	46(92%)	568.35±66.40	42.58±13.88	6.55±5.70	618.36±70.48
对照组	50	18(36%)	32(64%)	681.36±65.49	65.27±23.17	6.43±5.70	753.40±74.59

注:与对照组比较,分娩方式、第一、二产程、总产程 $P<0.05$,具有统计学意义。

3 讨论

随着瑜伽训练人群逐渐扩大,这种健康的生活方式被广大人群认可并熟知。瑜伽的受众群体不仅是普通人群,特殊人群(孕产妇、患癌人群等)也会首选瑜伽作为锻炼的最好方式^[3]。经大量研究表明,适当、合理的瑜伽训练对孕期女性的身心健康有着良好的影响和不可忽视的作用,其可以有效的控制孕妇的体重,缩短产程,保障母婴安全^[4-5]。

孕期瑜伽锻炼在分娩过程中可以稳定产妇的紧张情绪,放松肌肉减弱子宫收缩导致的强烈刺激,松弛产道周围肌肉的紧张程度,缓解疼痛,促进宫颈扩张,加速胎儿娩出。孕期瑜伽运动可以增加腹肌、腰背肌和盆底肌的张力和弹性,并使关节、韧带松弛柔软,分娩时有利于胎儿通过产道,有助于

1.4 统计学方法

将数据采用统计学软件SPSS 21.0开展分析,用均数标准差表示计量资料,采用 t 检验;以率表示计数数据,采 χ^2 检验。若 $P<0.05$,两组数据间差异明显,具有统计学意义。

2. 结果

2.1 两组孕妇体质指数的对比

干预前比较两组的体质指数,差异无统计学意义($P>0.05$),但在干预后,实验组孕妇体质指数明显低于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$),如表1。

表1 两组孕妇体质指数对比($\text{kg}/\text{m}^2, \bar{x}\pm s$)

组别	例数	训练前	训练后
实验组	50	18.35±1.50	22.11±1.68
对照组	50	18.41±1.50	28.55±1.24

注:与对照组比较,干预后 $P<0.05$,具有统计学意义。

2.2 两组孕妇产程时间及分娩方式的比较

实验组自然分娩率(92%)高于对照组的自然分娩率(64%),差异有统计学意义($P<0.05$);对比两组孕妇的第三产程时间,差异无统计学意义($P>0.05$),但两组孕妇的第一产程、第二产程以及总产程时间相比,实验组明显短于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$),如表2。

自然分娩^[6]。

本研究主要探索瑜伽训练对孕妇临床实际应用价值,由专业瑜伽指导老师,针对孕妇实际情况,规划合理的瑜伽训练计划,同时孕妇也需根据自己身体的状况,适当锻炼,并及时与指导老师沟通,改变训练进程等。研究结果显示,孕妇干预后的体质指数、第一产程、第二产程以及总产程时间均低于对照组,实验组和对照组自然分娩率的统计学数据具有显著差异,差异有统计学意义。

综上所述,适当且专业的瑜伽训练,能够有效控制孕妇体重、减少产程时间、提高自然分娩率、其在临床上的应用顺应孕妇自然分娩的趋势,经济、社会效益良好,具有良好的推广应用基础。

(上接第 128 页)

参考文献

- [1] 段冬梅, 朱凤明, 梁玉莲. 产前瑜伽训练在初产妇分娩中的应用效果观察 [J]. 齐鲁护理杂志, 2019, 25(02): 84-86.
- [2] 邵艳玲, 何暖红. 瑜伽训练在孕妇中的临床应用价值 [J]. 中国当代医药, 2018, 25(01): 85-87.
- [3] 齐丽敏. 瑜伽训练对孕产期女性身心影响的研究进展 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020, 41(12): 1523-1525.
- [4] 石凤江. 孕妇瑜伽训练对孕产妇分娩结局的影响分析 [J]. 中外女性健康研究, 2018, 25(01): 87-88.
- [5] 林微. 孕妇瑜伽提高初产妇自然分娩的效果分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(11): 84-84.
- [6] 霍春梅, 周义文. 系统干预在产妇抑郁中的应用 [J]. 齐鲁护理杂志, 2009, 15(2): 114-115.

收稿日期: 2020 年 10 月 16 日

出刊日期: 2021 年 2 月 10 日

引用本文: 陈丽娟, 时增玉, 于秋梅. 孕前瑜伽在 50 例孕妇中的临床应用研究 [J]. 当代介入医学, 2021, 1(03): 127-128, 131. DOI: 10.12208/j.jcim.2021.03.053

Copyright: © 2021 by author(s) and Open Access Journal Research Center.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS