

精细化护理对分娩后产妇睡眠质量及产后出血量的影响

韩慧婷

太原市妇幼保健院 山西 太原 030027

【摘要】目的: 探究精细化护理对分娩后产妇睡眠质量及产后出血量的影响。方法: 选取2022.1-2022.12期间在我院进行分娩的产妇150例, 随机分组为对照组(75例, 进行常规护理干预)和观察组(75例, 进行精细化护理干预), 对比两组的睡眠质量以及产后出血量。结果: 观察组护理干预后的睡眠质量明显优于对照组, 差异具有统计学意义($p < 0.05$); 观察组护理干预后的产后出血量明显低于对照组, 差异具有统计学意义($p < 0.05$)。结论: 精细化护理对分娩后产妇的护理显著效果, 能够有效地改善产妇的睡眠质量, 减少产后出血量, 临床值得推广应用。

【关键词】精细化护理; 睡眠质量; 产后出血量

The Effect of Refined Nursing on the Sleep Quality and Bleeding Volume of Postpartum Parturients

Huiting Han

Taiyuan Maternal and Child Health Hospital, Shanxi Taiyuan 030027

Abstract: Objective: To explore the effect of refined nursing on the sleep quality and bleeding volume of postpartum parturients. Methods: 150 pregnant women who delivered in our hospital from 2022.12 to 2022.12 were randomly divided into the control group (75 cases receiving routine nursing intervention) and the observation group (75 cases receiving refined nursing intervention). The sleep quality and Postpartum bleeding volume of the two groups were compared. Result: The sleep quality of the observation group after nursing intervention was significantly better than that of the control group, with a statistically significant difference ($p < 0.05$); The amount of Postpartum bleeding after nursing intervention in the observation group was significantly lower than that in the control group ($p < 0.05$). Conclusion: The refined nursing has a significant effect on the nursing of the postpartum parturients, which can effectively improve the sleeping quality of the postpartum parturients and reduce the volume of Postpartum bleeding. It is worth popularizing and applying clinically.

Keywords: Refined nursing; Sleep quality; Bleeding volume

分娩是一个影响产妇身心健康的生理过程。生理上, 分娩可能会导致产妇身体部位的变化, 如臀部变宽、臀部变圆、乳房变大和腹部变大。尽管这些可能在分娩后恢复, 但它们不能完全恢复原状。从心理上讲, 分娩也可能给产妇带来一定的压力和焦虑, 尤其是在面对陌生的医疗环境和生产过程中可能出现的意外情况时。此外, 分娩也可能对产妇的睡眠产生影响。由于分娩过程中的疼痛和不适, 以及产后需要经常母乳喂养和照顾婴儿, 产妇的睡眠质量可能会受到影响。如果产后出现产后出血的症状, 也会对产妇的身心健康造成很大的伤害。因此, 产后需要采取适当的护理措施, 减轻产妇的焦虑和压力, 提高睡眠质量。精细化护理是以病人为中心的人性化、个性化、全过程的护理方法。通过细致的护理措施和全面的护理评估, 为患者提供最高质量的护理服务。本研究主要分析了精细化护理对分娩后产妇睡眠质量及产后出血量的影响, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2022.1-2022.12 之间在我院进行分娩的产妇 150 例, 随机分组为对照组(75 例, 29.02±3.36 岁, 其中自然分娩 48 例, 剖宫产 27 例)和观察组(75 例,

29.52±3.31 岁, 其中自然分娩 50 例, 剖宫产 25 例), 对比两组数据, 差异不具有统计学意义($p > 0.05$)。本研究中的所有患者均对本研究知情并签署知情同意书。

1.2 方法

对照组进行常规护理干预, 包括心理护理、健康宣教等。观察组进行精细化护理干预, 具体方法如下:

(1) 产后出血的预防和监测: 产后出血是一种严重的并发症, 需要采取及时的护理措施。医护人员应该密切观察产妇的情况, 包括出血量、颜色、性质等, 同时进行相关检查, 如 B 超、血液检测等, 以确定出血原因和位置。对于出血原因明确的产妇, 采取相应的护理措施, 如促进子宫收缩、清除胎盘残留、缝合软产道裂伤等, 同时给予舒适的护理环境, 如保持室内温度、给予心理支持、指导正确的哺乳方法等, 以减轻产妇的焦虑和压力。

(2) 产后的睡眠护理: 护理人员需要为产妇创造良好的睡眠环境, 保持病房安静、舒适、温暖, 避免噪音和光线刺激, 并使用加湿器或空气净化器等设备来提高睡眠质量。护理人员可以指导产妇在睡觉时选择舒适的姿势, 避免长时间处于同一姿势。可以尝试不同的姿势, 如侧卧、仰卧和俯卧, 以舒适为主要关注点。根据产妇的身体状况和需求, 制定有规律的睡眠时间表, 避免过度疲劳和熬夜, 同时确保充足的睡眠时间。根据产妇的具体情况和需求提

供个性化、细致的护理服务，如提供舒适的枕头和床垫、播放轻松的音乐等，有助于提高睡眠质量。

(3) 产后营养和饮食：产后营养和饮食对产妇和新生儿的健康都至关重要。医护人员应为产妇提供合理的饮食计划，产妇需要适当补充营养，包括蛋白质、矿物质、维生素等，以促进身体恢复和乳汁分泌。食物选择包括鱼、肉、蛋、奶、豆制品、新鲜蔬菜和水果。产后饮食中需要控制盐和脂肪的摄入，避免盐和油的过量摄入，以免影响身体健康。可以选择低盐低脂的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、蔬菜、水果等。产后饮食中要增加膳食纤维的摄入，以促进肠道蠕动，防止便秘等消化问题。食物选择包括粗粮、蔬菜、水果等。

(4) 产后的心理护理：护理人员应向产妇及其家人介绍产后常见并发症和治理措施，以及照顾新生儿的方法，以增加他们对分娩和育儿的了解，减少不必要的担忧和焦虑。护理人员应与产妇进行充分的沟通，了解产妇的心理状态，并提供必要的心理支持和鼓励。同时，可以向产妇们介绍成功的案例，增强她们的信心和勇气。护理人员需要保持病房的安静和整洁，避免噪音和干扰，并确保产妇

有足够的休息。同时，可以设置一个家庭友好的病房环境，以减少产妇的不熟悉和焦虑。分娩后，护理人员可以通过音乐疗法、分心、按摩等多种方法缓解产妇的疼痛。同时，可以引导产妇正确呼吸和放松技巧，减轻疼痛引起的紧张和焦虑。

1.3 观察指标

本研究观察对比两组的睡眠质量以及产后出血量。睡眠质量使用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 量表评分，总分 0-21 分，分数越低代表睡眠质量越高；产后出血量对比两组分娩后 12h、24h、36h 的出血量。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析，使用 t 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料， $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 睡眠质量对比

观察组的睡眠质量明显高于对照组，差异具有统计学意义 ($p < 0.05$)。

表 1 观察组和对照组的睡眠质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	睡眠质量评分 (分)
观察组	75	5.97±3.21
对照组	75	8.21±5.93
t	-	2.877
P	-	0.005

2.2 产后出血量对比

观察组的产后出血量明显低于对照组，差异具有统计

学意义 ($p < 0.05$)。

表 2 观察组和对照组的产后出血量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	2h (mL)	24h (mL)	1 周 (mL)
观察组	75	163.96±6.92	106.55±5.28	51.83±3.95
对照组	75	168.05±9.18	110.03±9.97	55.03±9.09
t	-	3.081	2.671	2.796
P	-	0.003	0.008	0.006

3 讨论

分娩对产妇睡眠质量有一定的影响，具体影响因个体差异而异。一般而言，分娩后产妇的睡眠可能会受到以下因素的影响：疼痛：分娩后，产妇的腹部和会阴部位可能会有疼痛和不适感，这可能会影响睡眠质量。频繁哺乳：分娩后，产妇需要频繁哺乳，这可能会影响睡眠的连续性。心理压力：分娩后，产妇可能会面临一系列心理压力，如身份转变、新生儿护理等，这可能会影响睡眠质量。夜间照顾婴儿：分娩后，产妇可能需要夜间照顾婴儿，这可能会影响睡眠质量。产后出血是分娩期严重的并发症，是导致孕产妇死亡的四大原因之一，一旦发生，预后不良，即使获救，仍可能继发垂体功能低下或子宫切除等严重后果。因此需要对分娩后的产妇展开有效的护理措施，保证产妇的生命安全，提高其生活质量。

精细化护理是一种护理模式，专注于个性化、详细和定制的护理计划，以满足患者的具体需求。其目的是提高患者对护理的满意度，预防并发症，缩短住院时间，提高

生活质量。精细化护理不仅是医疗技术的应用，更强调人文关怀和患者家属的参与。它要求医护人员综合评估患者的心理、生理、社会、文化等因素，并根据他们的不同特点和需求，量身定制最适合他们的护理计划和方案。精细化护理可以根据患者的具体情况提供个性化护理，满足不同患者的不同需求；通过精细化护理，进行有针对性的护理，使护理更符合患者的实际情况，提高护理效率；精细化护理关注患者的需求，不断满足患者的生理和心理需求，提高患者的治疗效果和康复速度；精细的护理可以及时发现患者的病情变化和不适症状，防止医疗事故的发生。精细化护理是一种强调细节、个性化和定制化的护理模式，可以提高患者满意度和治疗效果，同时减少医疗事故的发生。将精细化护理应用于产后女性，可以根据她们的身体和心理状况提供个性化的护理计划，包括饮食调整、睡眠环境改善、睡眠时间规划等，有助于提高产后女性的睡眠质量；通过精细化护理，及时发现和处理产后出血的高危因素，预防产后出血的发生。同时，通过细致的护理指导，

可以减少产后出血量;精细化护理可以关注产妇的身体和心理状况,提供有针对性的护理指导和护理,增强她们的信心 and 安全感,促进产后恢复;精细化护理可以根据产妇的具体情况提供个性化细致的护理服务,满足产妇的需求,提高产妇的满意度。总之,精细化护理可以提高产后睡眠质量,减少产后出血量,增强孕妇信心,满足个性化需求等,是一种高效、个性化的护理模式。本研究也显示,观察组护理干预后的睡眠质量明显优于对照组,差异具有统计学意义($p < 0.05$);观察组护理干预后的产后出血量明显低于对照组,差异具有统计学意义($p < 0.05$)。

综上所述,精细化护理对分娩后产妇的护理显著效果,能够有效地改善产妇的睡眠质量,减少产后出血量,临床值得推广应用。

参考文献:

- [1] 王超,陈茹.精细化护理对妊娠期高血压患者妊娠结局的影响探讨[J].中外女性健康研究,2022(13):105-106,123.
- [2] 章倩敏.精细化护理对剖宫产妇产后恢复及疼痛切口感染的影响[J].基层医学论坛,2022,26(21):120-122.
- [3] 刘玉沛.精细化护理干预在阴道分娩妇产后出血中的应用效果[J].中国社区医师,2022,38(17):124-126.
- [4] 周俊英,许笑蕊.精细化护理措施对产妇心理状态及睡眠质量的影响[J].西藏医药,2021,42(2):106-107.
- [5] 刘曙亚.精细化护理对产妇心理状态、睡眠状况及产后出血量的影响[J].中外医疗,2021,40(19):153-156.
- [6] 王静琼.精细化护理应用于产妇护理中对其睡眠状况、负性情绪的改善价值研究[J].家有孕宝,2021,3(18):48.
- [7] 张淑霞.精细化护理干预联合心理护理在高危妊娠初产妇分娩中的应用效果观察[J].首都食品与医药,2020,27(8):160.
- [8] 肖媛媛.精细化护理对产妇心理状态、睡眠状况及产后出血量的影响[J].检验医学与临床,2020,17(8):1044-1046,1050.