

产后健康宣教促进初产妇自我护理能力提升及产后康复效果探讨

魏善翠

通辽市传染病医院妇产科 内蒙古 通辽 028000

【摘要】目的：探讨产后健康宣教促进初产妇自我护理能力提升及产后康复的效果。方法：本次研究对象为我院近年来收治的36例初产妇，采用随机分配的方式，分为对照组和观察组，其中对照组采用常规护理，观察组在上述基础上进行产后健康宣教，分析比较两组初产妇的护理效果。结果：通过实验观察，比较两组初产妇的自我护理能力优良率，观察组明显高于对照组（ $P < 0.05$ ）。比较两组初产妇的产后康复效果，观察组明显优于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论：针对初产妇，实施产后健康宣教，可以有效加强初产妇的自我护理能力，提高康复效果，具有一定推广价值。

【关键词】：初产妇；产后健康宣教；自我护理能力；产后康复

Discussion on the Effect of Postpartum Health Education on Promoting the Improvement of Self care Ability and Postpartum Rehabilitation of Primiparous Women

Shancui Wei

Obstetrics and Gynecology of Tongliao Infectious Diseases Hospital, Inner Mongolia Tongliao 028000

Abstract: Objective: To explore the effect of postpartum health education on enhancing the self-care ability of primiparous women and postpartum rehabilitation. **Method:** The research objects were 36 primiparous women admitted to our hospital in recent years. They were randomly assigned to a control group and an observation group. The control group received routine nursing, while the observation group received postpartum health education on the basis of the control group. The nursing effects of the two groups of primiparous women were analyzed and compared. **Results:** Through experimental observation, the excellent and good rates of self-care ability of the two groups of primiparous women were compared, and the observation group was significantly higher than the control group ($P < 0.05$). Comparing the postpartum rehabilitation effects of two groups of primiparous women, the observation group was significantly better than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Implementing postpartum health education for primiparous women can effectively strengthen their self-care ability, improve rehabilitation effects, and have certain promotion value.

Keywords: Primiparous women; Postpartum health education; Self-care ability; postpartum recovery

分娩会导致产妇机体多器官产生变化，若是未能予以有效护理干预，产妇出现子宫复旧不良、乳腺炎和产后抑郁等相关并发症问题，便会给产妇的身体健康造成影响，甚至会威胁产妇的生命健康。因此，应予以产妇有效护理干预。研究显示，针对产妇进行产后健康宣教，有利于加强产妇的自我保健意识与自我护理能力，提高产后康复效果^[1]。此次研究选取我院的36例初产妇，观察产后健康宣教促进初产妇自我护理能力提升及产后康复效果，现做出如下报告。

1 资料和方法

1.1 一般资料

2021年1月—2022年12月期间我院妇产科收治81人，65人在我院分娩完成生产过程，其中包括36例初产妇，29例经产妇。65人中剖宫产54例，顺产21例。本次研究将36例初产妇当作研究对象，采用随机分配的方式，分为对照组和观察组两组，每组各18人。对照组初产妇年龄为25-33岁，观察组初产妇年龄为26-35岁。两组初产妇的一般资料不存在显著差异， $P > 0.05$ 不具有统计学意义。

1.2 方法

针对对照组初产妇采用常规护理，针对观察组初产妇在上述基础上联合应用产后健康宣教，具体内容如下：（1）自我护理知识的宣教。护理人员做好同产妇之间的交流工作，向产妇详细讲解乳房和会阴等位置的清洁与护理方法，针对产妇在性生活、避孕方式、营养膳食等方面加以指导^[2]。告知产妇在产褥期，需要做好相关的保暖工作，尽量不要碰冷水，保持积极乐观的情况，同时结合产妇的实际情况进行相应康复计划的制定，强化产妇对于产后保健的认识。（2）心理干预。给予产妇相应鼓励，使其主动诉说内心的疑惑，了解产妇的心理状态，做好产妇的心理疏导工作，使其能够顺利完成角色的转变。对产妇加以引导，使其将更多精力置于新生儿的护理与自身生理功能的恢复上。针对存在重男轻女思想观念的家庭，应做好家属的思想工作，以缓解产妇心理上承受的压力。给予家属相应鼓励，让其对产妇进行照顾，帮助产妇完成角色的顺利转换。（3）自我护理技术的指导。对产妇加以组织，观看母乳喂养、乳房保健和子宫保健有关视频内容。通过对人体模型的应用，指导产妇进行乳房的按摩，使用掌根覆盖乳房组织，由下至上，由外至内，采用环形按摩的方式，以产妇乳房

感受到酸胀、微痛感觉为宜, 每间隔 4 小时对产妇进行一次按摩, 每次按摩保持 20min。在各次实施按摩之前, 使用软毛巾蘸温开水实施湿敷处理, 这样更为利于产妇机体的血液循环, 使用指腹轻柔地对产妇乳头和乳晕进行刺激, 时间为 30s。因此时产妇产宫处在复旧的状态下, 膀胱长时间处在膨胀状态下, 对于子宫的恢复较为不利, 应对产妇加以指导, 及时排尿。若是病情允许, 可于家属或是医护人员的帮助下, 在产后 6-12 小时进行床边的活动, 以对子宫的收缩加以促进, 次日, 扩大活动范围至病房内, 渐渐增加产妇的活动量, 具体需要结合产妇的实际情况。建议产妇应用束腹带和束腰带, 并对产妇进行腹式呼吸和缩肛运动的指导^[3]。每日针对产妇宫底实施按摩, 对产妇加以指导, 使其学会子宫的环形按摩方法, 每日 3-4 次, 每次

10-15min。

1.3 观察指标

评估两组初产妇的自我护理能力, 主要分成优、良、差几个不同的级别; 观察初产妇产后康复情况, 主要从泌乳始动时间、血性恶露持续时间、子宫进入盆腔时间和住院时间几项指标进行评估。

1.4 统计学方法

采用 SPSS21.0 统计学软件处理此次实验研究中的相关数据, 以 % 表示计数资料, 实施 χ^2 检验; 以 $(\bar{X} \pm s)$ 表示计量资料, 实施 t 检验。P < 0.05 表示存在明显差异, 具有一定统计学意义。

2 结果

2.1 两组初产妇自我护理能力对比

表 1 两组初产妇自我护理能力对比

组别	例数	优	良	差	优良率 (%)
观察组	18	9	6	3	83.3
对照组	18	5	4	9	50.0
χ^2	-	-	-	-	4.500
P	-	-	-	-	< 0.05

2.2 两组初产妇产后康复情况对比

表 2 两组初产妇产后康复情况对比

组别	例数	住院天数 (d)	泌乳始动时间 (h)	血性恶露持续时间 (d)	子宫进入盆腔时间 (d)
观察组	18	3.55±1.77	16.72±2.71	2.55±0.28	7.55±1.40
对照组	18	6.90±3.15	24.02±3.71	3.16±0.36	10.26±1.61
t	-	3.934	6.741	5.675	5.389
P	-	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

3 讨论

产妇妊娠和分娩期间消耗了大量精力, 身体机能相对偏弱, 且产后需要面对泌乳和腹壁恢复等方面的问题, 比较容易出现焦虑、抑郁的不良情绪, 对于产妇的产后恢复十分不利^[4]。因此, 应做好产后的相关护理工作。

妇产科中, 健康教育是比较重要的一项护理工作内容, 采用具有一定计划和组织, 且系统性的社会教育活动, 向产妇讲解相关健康知识, 确保产妇可以自觉消除, 或是减少会对其健康造成影响的相关因素, 使产妇采用健康的生活和行为方式实现对疾病的有效预防, 促进产妇身体的健康。护理工作开展中, 护理工作者在理论和技术层面对产妇加以指导, 为产妇建立健康的生活行为模式, 告知产妇及其家属掌握产后健康相关知识的重要作用, 加强产妇的自我保健意识, 纠正产妇的错误思想观念, 予以产妇专业性建议, 实现对产妇自理潜能与自我照顾能力的有效激发, 从而获取较为理想的康复效果。本次研究中, 对照组采用常规护理, 观察组在上述基础上采用产后健康宣教护理措施。研究结果显示, 在产妇自我护理能力优良率上, 观察组明显高于对照组 (P < 0.05)。充分表明与常规护理干预措施相比较, 产后健康教育的实施可以有效激发产妇主观能动性, 实现对自我护理潜能的激发。通过心理护理的实施, 可以实现对初产妇初为人母紧张感的有效缓解, 有助于产妇快速完成角色上的转变, 使其将注意力置于新生

儿和自身健康的恢复上, 有助于新生儿的照护和产妇康复效果的有效提高。另外, 在泌乳始动时间、血性恶露持续时间和子宫进入盆腔时间等相关产后康复指标上, 观察组明显优于对照组 (P < 0.05)。充分表明健康宣教护理措施的实施, 利于产后身体的康复。主要是由于产后向产妇讲解母乳喂养的方法, 指导产妇新生儿护理技能。与此同时, 对产妇加以鼓励, 让其进行早期锻炼, 应用束腰带和束缚带, 对于产妇产宫的复旧可以起到较好的促进作用, 避免产后肥胖和乳房下垂情况的发生, 使得产妇的形体得到良好维持, 维护了产妇的自尊心。针对产妇家属进行健康宣教, 使其转变重男轻女等传统思想观念, 可以减轻产妇的心理压力。对产妇家属加以鼓励, 让其对产妇进行照顾, 减轻产妇因生产而导致的疼痛, 产妇亦可以获取更多的休息时间, 避免了产后疲劳情况的发生。

综上所述, 将产后健康宣教护理措施应用于产后护理工作的开展中, 可以明显提高产妇的自我护理能力, 获取更好的产妇康复效果。值得推广与应用。

参考文献:

- [1] 王甜, 熊渊丽, 张雅雯. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响研究 [J]. 中国医药指南, 2021, 19(34): 160-161.
- [2] 孙辛. 浅析健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 医学理论与实践, 2020, 33(22): 3858-3860.

[3] 郭晓亮. 产后健康宣教对初产妇提高自我护理能力及生活质量的意义 [J]. 中国医药指南, 2020, 18(30): 190-191.

[4] 刘静静. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(20): 191+198.

[5] 夏红兵. 探讨产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 名医, 2020, (03): 161.

[6] 朱燕燕, 温丽丽, 付红, 李萍萍. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力的影响探讨 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(03): 125.

[7] 李龙影. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(22): 78-79.

[8] 孙芳. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 临床医学工程, 2018, 25(10): 1397-1398.

[9] 张理. 产后健康宣教联合常规护理干预对初产妇自我护理能力及康复情况分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(34): 190.

[10] 魏婷婷, 黄科燕, 孔海燕. 产后健康宣教在提高初产妇自我护理能力及促进产后康复中的作用 [J]. 中外医学研究, 2018, 16(22): 158-160.