

孕期健康教育在产科门诊护理中的应用

韩美玲

(吉林市中心医院 吉林省吉林市 132000)

摘要: 目的研究孕期健康教育在产科门诊护理中的应用效果。方法将 2020 年 2 月—2022 年 1 月于我院产科门诊进行产前检查的孕妇 68 例, 随机分为对照组和试验组, 各 34 例。对照组实施常规护理, 试验组在对照组基础上给予孕期健康教育, 比较 2 组孕妇不良妊娠结局发生情况。结果试验组不良妊娠结局发生率低于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。结论孕期健康教育在产科门诊护理中的应用效果较好, 能有效降低不良妊娠结局发生率。

关键词: 孕期健康教育; 产科门诊护理; 应用

引言

孕期是女性人生中的重要时期, 妊娠后全身各个系统均发生一系列显著的生理变化以适应不断改变的生理负担, 最终可导致女性生理和心理出现异常。随着社会发展和生活水平的提高, 孕妇对孕期母婴保健知识的需求不断提升, 因此孕期健康教育可提高孕妇对孕期相关知识的认知, 不仅可帮其顺利度过孕期, 也可利于产后恢复, 降低或避免不良妊娠结局和并发症的发生, 利于优生优育。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将我院 2020 年 2 月—2022 年 1 月产科门诊实施产前检查的孕妇 68 例, 随机分为对照组和试验组各 34 例。对照组孕妇年龄 23 岁~38 岁, 平均年龄 (28.15 ± 3.12) 岁, 孕周 9 周~27 周, 平均 (15.62 ± 2.68) 周, 其中初产妇 21 例, 经产妇 13 例。试验组孕妇年龄 22 岁~39 岁, 平均年龄 (28.62 ± 3.47) 岁, 孕周 9 周~26 周, 平均 (15.37 ± 2.96) 周, 其中初产妇 22 例, 经产妇 12 例。2 组孕妇基本资料差异不明显 ($P > 0.05$), 有可比性。

1.2 方法

对照组应用常规健康教育, 包括饮食护理、心理护理、用药指导以及告知孕妇定期进行常规产前检查等。观察组在对照组基础上应用孕期健康教育, 具体包括: (1) 孕早期健康教育: 孕早期是导致胎儿畸形的敏感时期, 为减少胎儿畸形的出现, 在孕早期应对孕妇出现的严重妊娠反应进行积极的治疗, 以防胎儿因妊娠反应所致高热和有害物质出现畸形, 胎儿生长发育需要较多营养, 因此孕妇在孕期应补充更多营养, 以减少妊娠后期综合征和早孕反应的出现, 确保胎儿能够正常发育, 同时孕妇饮食应注意新鲜和多样化, 多摄入含有高维生素、高蛋白、高热量、高微量元素类食物, 生病应立即前往医院就诊, 禁止随意吃药。(2) 孕中期健康教育: 告知产妇应于妊娠 4 个月时进行产前检查和诊断, 以尽早发现和诊断胎儿生长发育异常, 并及时采取相应措施进行治疗, 此外, 应对妊娠并发症高危人群进行筛查, 以减少各种妊娠有关并发症的发生率。(3) 孕晚期健康教育: 应加强营养补充, 多摄入新鲜蔬菜和水果, 以及含有丰富铁、磷、钙的食物, 避免食用生冷辛辣等刺激性食物, 防止出现便秘。向孕妇耐心讲解妊娠期平衡膳食和控制体重的重要性, 以及

如何均衡膳食搭配, 指导其正确合理使用营养补品和治疗性药物。加强孕晚期保健工作, 告知孕妇睡觉时应尽量采用左侧卧位, 以促进胎儿血液供应, 促使胎儿能够正常生长发育, 并适当进行运动, 避免从事劳累繁重工作。(4) 产前健康教育: ①心理护理: 孕妇对生产过程既期盼又害怕, 易出现焦虑恐惧等不良情绪, 因此, 护理人员应根据其实际情况给予其针对性开导, 适当给予其安慰和关怀, 密切关注其心理变化, 向其充分讲解分娩方面知识, 使其对分娩过程有一定客观了解, 帮助其减轻心理压力, 保持正确积极的心态。②饮食护理: 给予孕妇和其家属营养指导, 并嘱其注意日常饮食搭配。③指导孕妇进行孕期瑜伽和体操等, 并告知孕妇分娩方法和技巧等。④注意观察胎动次数: 护理人员应帮助孕妇掌握记录胎动次数的方法, 并嘱其日常生活中应定时记录胎动次数, 若胎动次数在 10 次/12h 以下, 应立即前往医院就诊。(5) 产中健康教育: 指导孕妇分娩中应保持清醒, 开始生产后, 应加强与其沟通交流, 并帮助其掌握深呼吸和腹式呼吸的方法, 使其放松全身, 顺利度过分娩时期。(6) 产后健康教育: 产后 2h 可将产妇推离手术室, 帮助其取平卧位, 将胎儿情况告知产妇, 向产妇家属讲解产后心理护理方法和保健知识, 帮助产妇掌握母乳喂养方法并尽早实施, 适当给予其鼓励和支持。

2 结果

试验组不良妊娠结局发生率低于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 2 组不良妊娠结局比较 例(%)

组别	产后出血	巨大儿	低体质量儿	新生儿窒息	发生率
试验组	1 (2.94)	0 (0.00)	1 (2.94)	0 (0.00)	2 (5.88)
对照组	3 (8.82)	2 (5.88)	2 (5.88)	2 (5.88)	9 (26.47)
χ^2					5.314
P					0.021

3 讨论

女性在孕期时, 是处于人生的一个重要且关键的时期。在临床中大部分产妇因为对分娩过程中的健康知识缺乏一定程度的了解, 从而对分娩过程产生恐惧和担忧感, 极易在分娩期间发生焦虑和紧张等不良情绪, 尤其是指初产妇。所以, 在产科门诊护理过程中, 在传统常规护理的基础上, 对孕妇进行孕期健康教育, 使得产妇能够有效地对分娩方式和母乳喂养等方面进行正确认识。增强对孕妇在孕期的孕期健康知识的宣

传,进行多种多样的健康宣教相关活动,在门诊走廊内进行海报的张贴宣传,对有关孕期健康知识的宣传栏进行设置,为孕妇播放有关健康知识的相关视频,使得产妇能够更加有效和深入了解孕期健康知识。以此为基础,经过护士的有效指导和帮助,通过产妇家属进行有效的配合和协助,有效地进行孕期保健,其主要是从孕妇的饮食和睡眠以及运动等各个方面进行保健,根据孕妇的具体情况,制定出具有科学和合理的一种护理计划,从根本上保障产妇在孕期的身体健康,从而进一步保障孕妇的身心健康,以此获得对胎儿良好保护的临床效果,较大程度地对孕妇的分娩结果进行改善,以此达到保护母婴身心健康的目的,有效提高产妇的自然分娩率。经证明,对照组的自然分娩率(52.0%)低于研究组(78.7%),差异有统计学意义($\chi^2=5.983$, $P<0.05$)。因产妇缺乏对分娩过程中专业知识的了解,因此在分娩前极易产生不安和紧张、恐惧以及抑郁等多种负面情绪,进一步对产妇和胎儿的身心健康状况产生直接性的影响。产科门诊应根据产妇对分娩相关知识的了解程度和心理状态等实际情况,进行具有针对性的健康教育,能够使得产妇及其家属对分娩知识进行正确认识,提倡产妇进行自然分娩,从而保障产妇和新生儿的身心健康。在产科门诊护理中,对产妇和家属进行有效的健康教育可极大地缓解产妇在分娩过程中的不良情绪,可根据产妇的体质和胎儿的大小选择具有合理化的分娩方法,有效降低剖宫产的发生率。在此过程中,进行健康教育的前提是能够得到产妇及其家属主动积极的配合,使得产妇可以安全且顺利地顺利进行生产,有效降低产妇分娩后并发症的几率。经研究表明,对照组的产后并发症发生率(40.0%)高于研究组(8.0%),差异有统计学意义($\chi^2=5.689$, $P<0.05$)。在健康教育中除有关自然分娩的教育以外,另外就是对孕妇进行母乳喂养方面的教育。大部分孕妇需要对胎儿母乳喂养。护士在对产妇进行健康教育的过程中,应大力宣传母乳喂养的优势,提倡产妇对婴儿进行母乳喂养。因为母乳的营养成分比较高,较大程度上促进了婴儿的成长发育。另一方面母乳可以根据婴儿的生长发育进行相应成分的调整,有效地满足婴儿的需求。其次母乳以直接喂哺的方式对婴儿进行喂养,其不含任何其他杂质,具有经济性和便利性。经研究表明,对照组的护理满意度(49.4%)低于研究组(77.3%),差异有统计学意义($\chi^2=5.967$, $P<0.05$)。有学者对108名孕妇的研究中发现,试验组在实施健康教育后,自然分娩率83.33%高于参照组55.65%,并发症5.56%低于参照组16.67%。满意度评分也高于参照组,与该研究结果数据相似。另外,对婴儿进行母乳喂养可有效提高产妇的产后恢复效果,在此期间也发挥了一定程度的避孕效果,较大程度上降低了婴儿以及母体并发症的发生率。

4 孕期健康教育对分娩和母乳喂养的价值

现代医学表明,目前医疗行为要在帮助患者生理或是心理等方面达到完美,生育是目前人类繁衍的重要环节,孕妇与胎儿的健康也得到了广泛的关注。针对目前我国产科的现状来说,孕期健康教育是目前最为重要的保健方法,可以在一定程度为产妇提供保健知识渠道,符合国家优生优育政策、有益于医院提升医院产科质量。妊娠期健康教育是围产期保健的重要部分,对于减少母胎并发症与母婴健康有十分重要的作用,为此,我院大力宣传自然分娩的好处,提高母乳率可以减少产后并发症的优势。近几年,我国剖宫产的人数逐渐升高,已经达40%左右。现代人健康观念逐渐得到了提高,孕妇与胎儿的健康发育也受到了格外关注,产妇在进行孕期健康教育的时候,已经将优生优育作为为了关键目标。孕期的健康教育可以让产妇了解妊娠与分娩知识,且认识到母乳喂养的好处与重要性。孕期健康教育的方式有很多种,主要是按照个体化指导与一般健康教育结合,包括孕妇健身活动或是母婴俱乐部等,我院的健康教育方式主要是健康教育讲座和发放健康教育资料,根据孕产妇不同的妊娠期合理安排课程,鼓励孕产妇和家属积极参与。据报道,孕期健康教育会消除产妇的负面情绪,对帮助产妇树立自然分娩与正确认知有显著作用,且能够强化孕妇与医护人员的沟通,增强信任度,充分发挥了产妇与胎儿主动参与阴道分娩的潜力,有效提高了自然分娩率。母乳喂养率在我国近几年有显著下降的趋势,原因表现在多方面,有可能是担心母乳喂养对自身形体有影响,或是对母乳喂养知识缺乏,所以在产前实施健康教育让产妇充分认识母乳喂养的好处,可以有效提高婴儿所需的营养,让婴儿可以提高免疫力,提高消化功能,还具有促进子宫收缩,降低产后出血的风险,也降低了乳腺癌的发病率,还能够与宝宝沟通情感,价值至关重要。

结语

综上所述,在产科门诊对实施产检的孕妇开展孕期健康教育,对于增强孕妇对孕期知识的理解、改善妊娠结局、提升护理工作满意度均有重要作用,应用价值显著。

参考文献:

- [1]杨金娜. 孕期健康教育在妇产科门诊护理中的临床应用分析[J]. 中国医药指南, 2021, 16(5): 275-276.
- [2]张良权, 步仰高, 刘春丽. 孕期健康教育在妇产科门诊护理中的临床应用体会[J]. 贵州医药, 2021, 41(4): 445-446.
- [3]张霞. 孕期健康教育在妇产科护理中的应用分析[J]. 心理月刊, 2021, 13(9): 180.