

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

袁晓铃

(重庆医科大学附属第三医院 重庆 400000)

【摘要】目的: 探讨临床对产妇应用精细化护理, 对促进其心理状态、睡眠状况改善的效果, 并分析该护理干预对产后出血量降低的影响。方法: 取2019年8月-2021年8月期间我院收治的80例产妇。随机分组。观察组与对照组各40例。前者实行精细化护理, 后者实行常规护理。对比两组干预效果。结果: 干预后, 观察组产妇焦虑、抑郁评分及睡眠质量各项评分所测数值均低于对照组, 且产后出血量明显少于对照组 ($P < 0.05$)。结论: 精细化护理可促进产妇心理状态及睡眠质量的有效改善, 且产后出血量较少。

【关键词】产妇; 精细化护理; 心理状态; 睡眠状况; 产后出血量

女性妊娠期比较特殊, 因此在此阶段, 各项活动均会对其生理及心理状况造成极大影响。产妇机体内激素水平也会出现明显改变, 导致胎动异常, 继而使产妇出现消极情感问题及心理问题。加之妊娠期生理应激反应。如未能采取有效护理干预。极易造成产妇心率加快, 血压升高等系列不良事件的发生。有研究表明^[1], 产妇的不良情绪状态将会严重影响其睡眠情况, 继而导致产妇产后宫缩乏力, 产后出血的风险性随之增高, 对其产后康复极为不利。本研究旨在明确产妇接受精细化护理对其心理状态、睡眠状况改善及产后出血量减少的作用。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

取2019年8月-2021年8月期间我院收治的80例产妇。随机分组, 40例观察组中年龄分布于21-36 (29.13 ± 2.62) 岁; 孕周统计介于36-42 (39.68 ± 1.43) 周; 40例对照组中年龄分布于23-38 (29.35 ± 2.75) 岁; 孕周统计介于38-42 (39.96 ± 1.51) 周; 纳入标准: 2组产妇均为足月单胎妊娠, 且胎儿宫内发育良好, 精神意识、智力正常。排除标准: 宫外孕、妊娠期并发症者; 产前检查发现精神、心理疾病者; 存在认知、沟通障碍者。二者基本资料均未见明显差异, 符合 $P > 0.05$ 的均衡可比性原则。

1.2 方法

对照组产妇均予常规护理。即产前分娩知识讲解、病房环境干预以及抗感染治疗等措施。观察组产妇均予精细化护理, 操作如下: (1) 心理护理。产前, 护理人员应与产妇及家属进行有效的情感交流。对产妇的心理状况进行全面系统的了解评估, 根据评估结果, 实施有效心理疏导, 并予以尊重和关心。争取产妇的信任, 指导其如何正确调理自己的心理。回忆孕期过程及孕期所需克服的困难。让产妇真切体会到孕育新生命和即将成为母亲的成就感。鼓励产妇主动诉说自己内心的想法, 消除其顾虑情绪。面对分娩保持平和的心态。产后及时予以产妇称赞。并将新生儿的性别情况及健康情况予以告知, 提高产妇的幸福感和归属感。鼓励家属多予以陪伴和关心, 共同分享家庭新成员到来的喜悦。(2) 健康教育。为产妇介绍各产程的生理变化、宫缩情况, 每日通过在病房播放分娩教学视频, 使产妇对分娩过程及需配合的要点充分了解。鼓励产妇主动提问, 并及时予以解答, 消除其心中不理解及恐惧之处。为每位产妇发放分娩知识健康手册, 加深其对妊娠分娩的认知, 有利于促进其分娩顺利。(3) 疼痛护理。在产妇产后对其疼痛程度进行评估, 询问其疼痛持续时间及频率, 向其介绍产妇产后宫缩痛的原因, 指导产妇通过听音乐、聊天等不同方式转移注意力, 缓解疼痛。如必要, 可遵医嘱予以药物镇痛。(4) 出血护理。产后2h需对

产妇的生命体征加强监测, 对其子宫收缩情况进行观察, 并对其阴道出血量进行测量, 如有产后出血征兆需及时采取对应处理, 减少出血量。(5) 环境与生活干预。为产妇提供比较整洁舒适的住院环境, 合理控制室内温湿度, 提高产妇舒适度。对每日探视人数进行严格控制, 夜间只开走廊灯, 确保产妇睡眠质量。

1.3 观察指标

1.3.1 心理状态: 采用 SAS、SDS 量表对其焦虑、抑郁情况进行评价。上述量表各含20项, 采取4级评分法, 满分20-80分, 分值越低越好。

1.3.2 睡眠状况: 采用 PSQI 指数对其睡眠状况进行评价, 7个维度, 总分21分, 分值越低越好。

1.3.3 产后出血量: 测量两组产后2h、24h出血量。

1.4 统计学分析

数据分析软件选取 SPSS23.0, 计量资料数据以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 行 t 检验, $P < 0.05$ 为数据间差异存在显著意义。

2 结果

干预后, 观察组产妇焦虑、抑郁评分及睡眠质量各项评分所测数值均低于对照组, 且产后出血量明显少于对照组 ($P < 0.05$)。见表1。

3 讨论

文献指出^[2-3], 产妇妊娠期对其进行精细化护理对其心理状态及睡眠状况具有积极改善作用, 同时可减少产后出血量。本研究中, 心理护理可有效消除产妇内在的负性情绪, 通过针对性心理疏导及正能量支持, 促使其保持愉悦平和的心态, 帮助其顺利分娩。健康教育可帮助产妇全面了解分娩过程及配合重点事宜, 缓解其紧张陌生感, 促进其顺利分娩。疼痛与出血护理可使产妇产后的舒适度得以显著提升, 预防和降低产后出血的发生, 避免因疼痛及并发症延迟产妇康复进程。环境与生活护理可使产妇的舒适度, 对其产后康复具有积极促进作用。

综上, 精细化护理的标准实施, 可促进产妇心理状态及睡眠质量的有效改善, 同时可减少其产后出血量, 加快其产后康复进程, 有利于保证母婴健康。

参考文献:

- [1] 李艺烨. 优质护理服务对产妇产后出血及生活质量的效果观察 [J]. 实用临床医药杂志, 2019, 023(009): 115-118.
- [2] 虞志艳, 徐惠英. 细节化护理干预对产妇睡眠状况、负性情绪及产后出血量的影响 [J]. 现代中西医结合杂志, 2016, 000(008): 904-906.
- [3] 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): 4.

表1 两组相关指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	SAS 评分 (分)	SDS 评分 (分)	PSQI 指数 (分)	产后出血量 (ml)
观察组	40	50.26 ± 4.27	50.65 ± 4.81	7.12 ± 1.18	247.13 ± 18.85
对照组	40	63.29 ± 4.62	63.79 ± 4.48	13.27 ± 2.16	400.18 ± 21.24
t	—	13.099	12.643	15.803	34.086
P	—	0.000	0.000	0.000	0.000