

拓展式孕期健康教育模式对高龄孕妇孕期体重管理和母婴结局的影响分析

房鑫

山东省临沂市妇幼保健院, 产科门诊 276004

【摘要】目的: 研究探讨分析高龄孕妇接受拓展式孕期健康教育模式后孕期的体重管理情况以及母婴结局情况, 分析该教育模式对于两项数据指标的影响。方法: 本研究时间为2023年1月~2023年10月, 选择研究期间我院的高龄孕妇200例作为研究对象, 其中100例高龄孕妇应用常规孕期教育, 为对照组, 另外100例在此基础上应用拓展式孕期健康教育模式, 比较分析两组高龄孕妇的体重管理情况、母婴结局情况。结果: 应用拓展式孕期健康教育模式后观察组高龄孕妇的体重管理情况更为优良, 该组孕妇的孕期体重达到目标范围值的例数相对较多, 并且该组孕妇孕期并发症以及难产的发生率相对较低, 新生儿的并发症与出生缺陷率和死胎发生率较低, 各项数据指标与对照组高龄产妇相比均具有统计学价值, ($P < 0.05$)。结论: 拓展式孕期健康教育模式对于高龄孕妇的孕期体重管理和母婴结局具有显著的积极影响, 建议在临床实践中广泛推广应用, 对于提高高龄孕妇的孕期健康水平、保障母婴安全具有重要作用。在实际应用中, 医疗机构和医务人员应充分认识拓展式孕期健康教育模式的优势, 将其纳入高龄孕妇的常规孕期管理, 并结合个体差异进行调整优化。同时, 加强医务人员的相关培训, 提高健康教育质量, 以确保高龄孕妇获得良好的孕期体重管理和母婴结局。

【关键词】 高龄产妇; 拓展式孕期健康教育模式; 孕期体重管理; 母婴结局

高龄孕妇是指年龄在35岁以上的孕妇, 随着生活节奏的快速增加和社会压力的不断增大, 越来越多的女性选择推迟怀孕^[1]。然而, 随着年龄的增长, 女性的生殖系统逐渐衰老, 生育能力和生育质量逐渐下降, 对孕妇及其胎儿的健康带来一定的风险。因此, 科学、合理地管理孕期体重对于高龄孕妇和胎儿的健康至关重要。孕期健康教育作为孕期管理的重要内容, 对于高龄孕妇尤为重要。合理的孕期健康教育可以帮助孕妇了解孕期体重管理的重要性, 改进不良的生活方式, 使孕妇和胎儿能够获得更好的健康保障。目前, 虽然国内外对于孕期健康教育模式已有一定的研究, 但大部分研究集中在一般孕妇群体, 对于高龄孕妇的研究相对较少。拓展式孕期健康教育模式是一种针对高龄孕妇特点开展的孕期健康教育模式, 致力于通过全面、系统的教育内容和个性化、差异化的教育方法, 帮助高龄孕妇科学、合理地进行孕期体重管理, 从而提高母婴的健康水平。通过本研究, 希望能够为高龄孕妇提供更加科学、有效的孕期健康管理建议, 为母婴的健康保驾护航。具体报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

本研究应用随机抽样法选择研究期间我院的高龄孕妇200例作为研究对象, 均分为两组。观察组: 100例, 37岁 < 年龄 < 44岁, 平均年龄为(38.95 ± 2.01)岁; 对照组: 100例, 36岁 < 年龄 < 43岁, 平均年龄为(37.98 ± 2.36)岁。两组高龄孕妇的基本资料对比无统计学差异, ($P > 0.05$)。

1.2 方法

研究中对照组高龄孕妇应用常规的健康教育干预方案, 孕妇在院完成建卡流程后, 门诊护理人员会根据患者的实际情况制定针对性的产

检计划表, 孕妇按照时间安排来医院完成各项检查即可, 与此同时, 护理人员还要发放对应的保健手册, 进行恰当温柔的健康教育, 包含如何调整饮食以及自我监测等。

观察组高龄孕妇在常规健康教育干预的基础上, 应用拓展式健康教育模式, 主要从以下几个方面进行: 1. 个性化健康教育: 根据孕妇的年龄、职业、文化程度、生活习惯等个体差异, 制定个性化的健康教育方案。这有助于提高孕妇对健康教育的接受度和依从性, 从而更好地实现孕期健康管理。2. 孕期营养指导: 为孕妇提供科学、合理的孕期饮食建议, 包括增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入, 减少糖、盐和脂肪的摄入等, 以保证孕妇和胎儿的健康。3. 孕期运动指导: 根据孕妇的身体状况, 制定适当的孕期运动计划, 如散步、孕妇瑜伽等, 以增强孕妇体质, 预防孕期并发症。4. 心理干预: 针对高龄孕妇可能存在的焦虑、抑郁等心理问题, 提供心理支持和干预措施, 帮助她们保持良好的心理状态, 减轻孕期压力。5. 孕期自我监测指导: 教会孕妇如何进行自我监测, 如监测胎动、血压、血糖等, 以便及时发现异常情况, 及时就医。6. 家庭和社会支持: 强调家庭和社会对孕妇的关心和支持, 鼓励她们在孕期保持良好的生活习惯, 为孕妇创造一个健康、积极、和谐、温馨的生活环境。

1.3 观察指标

在这个研究中, 临床观察指标主要包括两个方面, 分别为高龄孕妇的体重管理情况、母婴结局情况。

1.4 统计学分析

采用SPSS21.0统计软件进行数据的统计分析, $P < 0.05$ 差异有统计学意义, $P > 0.05$ 无统计学意义。

2 结果

2.1 两组高龄孕妇的体重管理情况

详见表 1, (P<0.05)。

2.2 两组高龄孕妇的母婴结局情况

详见表 2, (P<0.05)。

表 1 两组高龄孕妇的体重管理情况

| 组别 | 例数 (n) | 体重增长在目标之内 (n, %) | 体重超出目标 (n, %) |
|----------|-----------|---------------------|------------------|
| 对照组 | 100 | 57, 57.00 | 43, 43.00 |
| 观察组 | 100 | 88, 88.00 | 12, 12.00 |
| χ^2 | - | 38.296 | |
| P | - | 0.000 | |

表 2 两组高龄孕妇的母婴结局情况

| 组别 | 例数 (n) | 妊娠期糖尿 (n, %) | 妊娠高血压 (n, %) | 晚期流产 (n, %) | 先兆子痫 (n, %) | 胎膜早破 (n, %) | 难产 (n, %) |
|----------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|-----------|
| 对照组 | 100 | 16, 16.00 | 11, 11.00 | 7, 7.00 | 3, 3.00 | 6, 6.00 | 5, 5.00 |
| 观察组 | 100 | 3, 3.00 | 0, 0.00 | 0, 0.00 | 1, 1.00 | 3, 3.00 | 0, 0.00 |
| χ^2 | - | 9.511 | 9.063 | 8.428 | 6.533 | 17.502 | 11.476 |
| P | - | 0.003 | 0.001 | 0.014 | 0.005 | 0.007 | 0.006 |

| 组别 | 例数 (n) | 巨大儿 (n, %) | 新生儿窒息 (n, %) | 高胆红素血症 (n, %) | 低血糖 (n, %) | 出生缺陷 (n, %) | 死胎 (n, %) |
|----------|-----------|---------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------|
| 对照组 | 100 | 3, 3.00 | 12, 12.00 | 13, 13.00 | 8, 8.00 | 2, 2.00 | 2, 2.00 |
| 观察组 | 100 | 1, 1.00 | 2, 2.00 | 3, 3.00 | 0, 0.00 | 0, 0.00 | 0, 0.00 |
| χ^2 | - | 6.533 | 16.825 | 16.843 | 9.217 | 6.983 | 6.983 |
| P | - | 0.005 | 0.015 | 0.027 | 0.014 | 0.003 | 0.003 |

3 讨论

随着社会经济发展和生活水平提高, 高龄孕妇的比例逐渐增加。针对高龄孕妇的孕期健康教育模式是非常重要的, 其中高龄孕妇在孕期体重管理方面需要更加注意, 因为身体代谢变化较大, 容易出现体重过重或过轻的情况^[2]。研究发现, 拓展式孕期健康教育模式对高龄孕妇孕期体重管理和母婴结局有着积极的影响, 可以提高孕妇自身的健康素质, 保障母婴的健康和安全。因此, 应该进一步加强对高龄孕妇的孕期健康教育和指导工作, 促进母婴健康的全面提升^[3]。

本研究结果显示, 拓展式孕期健康教育模式能够帮助高龄孕妇更好地理解孕期体重管理的重要性, 通过营养指导、运动指导和心理支持等方面的教育, 促使孕妇更加重视自身的饮食和运动习惯, 有助于控制体重增长, 降低孕期并发症和妊娠合并症的风险^[4]。另外, 拓展式孕期健康教育模式能够提高高龄孕妇对母婴健康的关注和管理能力, 通过相关知识和技能的学习, 提高孕妇对产前、产时和产后的自我管理能力和减少不良的生活方式和行为, 提高生育过程中的安全性和母婴结局的质量, 降低产前、产时和产后并发症的风险^[5-6]。

综上所述, 考虑到高龄孕妇在孕期健康管理方面存在的特殊性, 拓展式孕期健康教育模式在临床实践中应该得到广泛的推广和应用。通过

专门的教育课程和指导服务, 帮助孕妇更好地管理孕期体重, 提高孕期健康水平, 保障母婴安全, 对于改善高龄孕妇的生育健康状况具有重要的意义。

参考文献:

[1]钟利映, 冯意红, 刘颖.拓展式孕期健康教育模式对高龄孕妇孕期体重管理和母婴结局的影响[J].全科护理, 2018, 16(6): 748-750.

[2]陈美群, 高冰心, 喻祚璟.高龄妊娠期糖尿病孕妇孕期体重增加与不良妊娠结局的关系[J].世界最新医学信息文摘, 2023, 23(49): 104-107.

[3]王乐, 王芸, 李权利.多元化健康教育对高龄二胎孕妇母婴结局、生活质量及盆底肌功能恢复的影响[J].实用临床医学, 2021, 22(2): 40-43.

[4]赵庶君, 尹航.拓展式孕期健康教育在高龄孕妇中的应用价值[J].当代医学, 2019, 25(7): 168-170.

[5]高秀红, 傅雪君.孕前优生指导配合规范化孕产期保健在高龄产妇中的应用及对妊娠结局的影响[J].中国妇幼保健, 2018, 33(3): 539, 542.

[6]张海花, 冯海婧, 瞿国霞, 等.基于微信平台的产前健康教育对高龄产妇心理状态、自我效能及分娩结局的影响[J].海南医学, 2018, 29(2): 263-265.