

# 产后综合康复护理在产妇产后康复护理中的应用

张佳佳

蚌埠市第三人民医院 安徽蚌埠 233000

**【摘要】**目的：探究综合康复护理在产妇产后康复护理中的应用效果和价值。方法：以2023年1月-2024年3月为数据截取区间，遴选其中在我院分娩的40例产妇，采用奇偶数字为分组策略，将上述样本归入不同组别（n=20），命名为对照组、观察组，分别予以常规护理、综合康复护理，比较两组产后康复效果及护理满意度。结果：观察组子宫入盆时间更短、阴道横断面肌力更大、盆底肌纤维肌电压更高、阴道收缩持续时间更长（ $P < 0.05$ ）。干预后，观察组测得所得GQOL-74问卷4个维度评分均更高（ $P < 0.05$ ）。观察组护理总满意度评估值100.00%更高（ $P < 0.05$ ）。结论：产后综合康复护理在产妇产后康复护理中的应用效果和价值确切，体现在可提高康复效果及护理满意度等多个方面，值得推荐和采纳。

**【关键词】**产后康复；综合康复护理；子宫恢复；盆底肌肌能恢复；满意度

妊娠分娩是女性正常生理过程，具有一定益处，如增强子宫功能、促进荷尔蒙分泌等<sup>[1]</sup>。但妊娠分娩也会造成一系列生理变化，包括孕激素变化、肌肉组织衰老松弛以及形态改变等，致使产妇在身体、心理等方面处于相对衰弱状态，极易并发漏尿、抑郁等情况，导致产生生活质量低下<sup>[2]</sup>。因此，女性分娩后进行产后康复非常重要。本次研究以2023年1月-2024年3月数据截取区间内在我院分娩的40例产妇为研究对象，探讨产后综合康复护理应用效果和价值。

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

以2023年1月-2024年3月为数据截取区间，遴选其中在我院分娩的40例产妇，采用奇偶数字为分组策略，将上述样本归入不同组别（n=20），命名为对照组、观察组。

对照组中自然分娩/剖宫产=15例/5例，年龄上、下限范围分别是34岁与20岁，均龄值数（ $27.65 \pm 4.66$ ）岁，孕周上、下限范围分别是41周、37周，平均（ $39.35 \pm 0.41$ ）周。

观察组中自然分娩/剖宫产=14例/6例，年龄上、下限范围分别是34岁与20岁，均龄值数（ $27.59 \pm 4.53$ ）岁，孕周上、下限范围分别是41周、37周，平均（ $39.40 \pm 0.39$ ）周。

纳入标准：（1）均为自然受孕、单胎妊娠；（2）具备正常听、说以及认知等能力，可有效配合医护人员指令；（3）本人或家属知悉此次研究所涉事宜，同意参与。

排除标准：（1）合并严重产科并发症，如肺动脉高压、妊娠高血压等；（2）重要脏器组织功能异常；（3）因自身因素放弃或未能完成观察。

### 1.2 方法

对照组予以予以常规护理：向产妇及家属交代产后注意事项，包括清淡饮食、清淡饮食以及新生儿照护等，遵医嘱进行缩宫素治疗，协助产妇做好阴道或伤口护理。

观察组实施综合康复护理：在院期间由主责护士负责执行各项康复

护理措施，出院后，安排专业人员，通过电话、微信等形式指导、监督患者坚持做好各项康复护理。具体内容：（1）身体康复。定期清洁产伤、会阴切口或剖宫产刀口，保持干燥清洁，预防感染。定期复查子宫恢复情况，如出血情况、子宫收缩情况等，对产妇进行产后盆底按摩，指导开展康复体操，促进子宫复原。指导产妇正确哺乳姿势，鼓励其每日坚持按摩乳房、热敷以促进乳汁分泌，缓解胀奶情况。指导进行盆底肌锻炼，如凯格尔运动，每次10~15min，每日2~3次，以帮助恢复盆底肌肉力量。遵循循序渐进原则指导产妇进行适度有氧运动，如散步、瑜伽等，有助于促进身体恢复，提高体质。提供富含铁、蛋白质、维生素和矿物质的饮食指导，推荐饮食中有益于产后康复的食物，如鸡蛋、瘦肉、鲤鱼等，适当摄入高膳食纤维食物，如苹果、燕麦等，促进肠道蠕动和排便。（2）心理康复。保持热情态度主动和产妇交流，提供心理支持和抚慰，耐心倾听产妇的情绪表达及烦恼，适时予以疏导、安抚，缓解产后抑郁、焦虑情绪，帮助产妇顺利适应新的身份和生活状态。教授沟通、深情融洽、亲子启蒙等技巧，增进产妇对新生儿的了解，帮助建立亲子关系。提供产后生理变化、避免产后感染等健康教育知识，增强产妇的健康意识和自我保健能力，并鼓励产妇参与产后恢复群、亲子游泳班等社交活动，减少孤独感。（3）社会康复。引导家庭成员理解和支持产妇的康复过程，共同照顾婴儿，减轻产妇的压力。提供社会资源信息，引导产妇参加社区活动、产妇群体共享经验，获得更多的社会支持。

### 1.3 观察指标

观察对比两组：①产后康复效果，包括子宫入盆时间、阴道横断面肌力、盆底肌纤维肌电压、阴道收缩持续时间；②护理满意度，所用衡量工具为自制产科护理满意度调查问卷，共包括20个问题，指导产妇根据自身感受完成问卷调查，在非常满意、一般满意、不满意栏内打“√”，对应计分为5分、3分、0分，并以下述区间判定满意度程度 $\geq 90$ 分、75-89分、 $< 75$ 分。

### 1.4 数据处理

使用 SPSS22.0 软件分析数据,符合正态分布的各项计量资料均数 ± 标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ), t 检验,计数资料构成比[n (%)],  $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$  表明差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 产后康复效果比较

表 1 产后康复效果比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	子宫入盆时间 (d)	阴道横断面肌力 (级)	盆底肌纤维肌电压 (mV)	阴道收缩持续时间 (s)
对照组	20	9.69 ± 1.58	3.69 ± 0.42	6.77 ± 1.03	3.81 ± 0.95
观察组	20	8.23 ± 1.44	4.15 ± 0.37	8.05 ± 1.22	5.96 ± 1.38
t 值	--	3.054	3.675	3.585	5.739
P 值	--	0.004	0.001	0.001	0.000

表 2 护理满意度比较 (n, %)

组别	n	非常满意	一般满意	不满意	总满意度 (%)
对照组	20	8 (40.00%)	8 (40.00%)	4 (20.00%)	16 (80.00%)
观察组	20	14 (60.00%)	6 (30.00%)	0 (0.00%)	20 (97.14%)
$\chi^2$ 值	--	--	--	--	4.444
P 值	--	--	--	--	0.035

## 3 讨论

女性在分娩后,生理、心理等均需要一段时间恢复,使身体和心理逐渐回归到怀孕前的状态<sup>[4]</sup>。既往在产妇产后恢复期间以常规护理为主,虽然也可取得一定效果,但随着产妇对临床护理要求的不断提升,常规护理不足和局限愈加明显,如在康复过程中往往较为标准化,未充分考虑产妇个体差异,有些产妇可能需要更个性化的护理措施;往往在产后较短时期内实施,缺乏长期的跟踪和持续护理,难以保证产妇的持续康复效果<sup>[5-6]</sup>。

本次研究中,针对产后产妇实施不同康复护理,得到如下结果:干预后,观察组康复效果及护理满意度等评估结果均更优 ( $P < 0.05$ )。结果提示综合康复护理在产妇产后应用中应用效果卓著。可能原因包括:综合康复护理是指在产妇产后康复过程中,采用综合性、个性化的护理措施,包括身体、心理、社会等各个方面的护理内容,旨在促进产妇全面恢复身心健康,适应新的生活状态及身份<sup>[7]</sup>。首先,综合康复护理能够根据产妇个体差异和特殊需求制定个性化的康复方案,全方位、多角度的关注产妇的康复需求,包括身体恢复、心理疏导、社会支持等方面,提供更有有效的护理服务,进而促进产妇全面康复<sup>[8]</sup>。其次,综合康复护理提供情绪支持和心理疏导,有助于减轻产妇的心理负担,缓解焦虑、抑郁情绪,增强抗压能力,能够更好改善产妇的身心健康状态,增加生活乐趣,促进健康的亲子关系,提高家庭和社会融入感,提升生活质量<sup>[9]</sup>。最后,综合康复护理综合运用多种康复措施,针对产妇的具体情况制定和实施康复计划,加快了康复速度,减少并发症发生<sup>[10]</sup>。

综上,在产妇产后康复中实施综合康复护理,可有效促进康复进程,

观察组子宫入盆时间更短、阴道横断面肌力更大、盆底肌纤维肌电压更高、阴道收缩持续时间更长 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.3 护理满意度比较

观察组护理总满意度评估值 100.00% 更高 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

明显提升产妇护理满意度,具有一定推荐和施行价值。

## 参考文献:

- [1]张双双.产后综合康复护理对产妇产后抑郁与子宫恢复的影响[J].妇儿健康导刊, 2024, 3 (05): 150-152.
- [2]杨琴.产后综合康复护理对产妇产后抑郁、睡眠质量及子宫康复的改善分析[J].黑龙江中医药, 2023, 52 (02): 330-332.
- [3]李秋侠, 张红艳, 杨亚莉, 等.基于 ITHBC 的综合康复护理在产后盆底康复护理中的应用[J].海南医学, 2022, 33 (24): 3239-3242.
- [4]黄艺娜.综合康复护理在剖宫产产妇中的应用效果及对术后疼痛的影响分析[J].中国现代药物应用, 2022, 16 (20): 172-175.
- [5]周珊珊, 李娟.综合康复护理在产妇产后康复中的应用效果研究[J].中国标准化, 2022, (08): 227-229.
- [6]李美英.产后综合康复护理对产妇产后恢复、子宫复旧及母乳喂养的影响[J].现代诊断与治疗, 2021, 32 (18): 2997-2998.
- [7]姚静雯.产后操联合盆底康复护理在阴道分娩产妇产后的应用[J].实用医技杂志, 2021, 28 (08): 1061-1062.
- [8]邓美芳.产后综合康复护理对剖宫产产妇产后康复及并发症发生的影响分析[J].现代诊断与治疗, 2021, 32 (15): 2519-2520.
- [9]段燕平.产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J].中国药物与临床, 2021, 21 (11): 2022-2024.
- [10]王雪玲.生物反馈电刺激治疗仪联合康复护理在产后盆底功能障碍产妇中的应用效果[J].中国实用医药, 2021, 16 (15): 204-206.