

# 孕期营养保健对妊娠期贫血产妇的应用效果观察 及营养改善分析

高瑜笠

太原其美妇产医院 山西 太原 030000

**【摘要】：**目的：针对妊娠期贫血的产妇实施孕期营养保健指导，进一步改善其营养状况，致力于保障产妇分娩安全。方法：2020年5月到2021年5月期间，我院收治了78例妊娠期贫血产妇，将其当做本次实验的对象，通过随机分配原则，分为两组，常规保健作为对照组，与实施孕期营养保健的实验组展开对比，比较两组产妇的具体疗效及不良反应率。结果：实验组产妇的营养情况在各个元素的对比中，含量高于对照组，对比差异大（ $P<0.05$ ）。结论：对妊娠期贫血产妇，应当为其营养健康提供专业的指导，不仅要改善其贫血状态，还要做好营养补充，加强饮食健康教育指导，且能够取得不错成果。

**【关键词】：**孕期营养保健；妊娠期贫血；营养改善

产妇之所以会出现妊娠期贫血，是因为生理上发生了不小的变化，此时有可能存在血液中血红蛋白含量下降的情况，与此同时，孕妇在维生素、叶酸、铁元素等吸收过少。相关数据指出，缺铁性贫血是妊娠期贫血种类中占比最高的一种，属于营养性疾病，临床具体表现为头晕乏力、食欲减退，严重时甚至出现休克现象，会直接影响到母婴的生存质量与安全。科学、合理的保健策略，可以让产妇度过一个舒适的妊娠期，本次实验便以此为基础，对妊娠期贫血产妇实施护理保健指导，加强营养管理。汇报如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

2020年5月到2021年5月期间，我院收治了78例妊娠期贫血产妇，将其当做本次实验的对象，通过随机分配原则，分为两组。对照组平均年龄为（ $33.13 \pm 2.14$ ）岁，平均孕周为（ $24.24 \pm 1.15$ ）周，其中初产妇25例，经产妇14例；实验组平均年龄为（ $34.02 \pm 1.98$ ）岁，平均孕周为（ $24.83 \pm 1.02$ ）周，其中初产妇27例，经产妇12例。在基础资料无显著差异，实验具有可行性。产妇入院后对病情有基础认识，并对治疗方式、药物无过敏反馈，本次实验已通过伦理委员会审核。

### 1.2 方法

本次实验采取分组对比方式进行。

对照组为常规保健，需要在第十三周的时候为产妇建立早孕卡。随后医护人员应当提醒其进行13周前的早孕筛查，了解结果。在15-19周仍然要接受产检，了解胎儿的成长发育情况。当存在临界风险时，可咨询医师在产前实施羊水穿

刺检查，或者在医嘱建议下进行无创DNA检查。

实验组为孕期营养保健：首先，为产妇提供全方位的孕期健康教育，例如制作小视频宣传片、发放健康宣传册、组织教育讲座等，将贫血可能带来的影响详细告知产妇。其次，产妇需定期产检，在产检日期到达之前，医护人员实时提醒产妇，确保产检无贻误。再者，日睡眠尽可能超过8小时，左侧卧位能够扩大胎盘血供，为最佳睡眠体位。然后，实时关注产妇的心理状态，当产妇情绪焦躁、心情烦闷时，医护人员要积极、耐心与产妇交流、解答问题，找到产妇心情不佳的原因，并告知产妇家属，在最大程度上消除其顾虑。最后，为产妇提供针对性的饮食指导，饮食以含铁、钙、维生素、蛋白质的食物为主，保障产妇妊娠期的营养均衡，满足母婴需求。

### 1.3 观察指标

观察两组产妇的营养情况，包括铁、锌、钙、蛋白质、维生素等，医护人员在产妇（ $24 \pm 6$ ）周时，通过采集静脉血液，实施测量。

### 1.4 统计学分析

用EXCEL 2007 for windows建立数据库，患者的信息确认无误后，所有数据导入SPSS13.0 for windows做统计描述以及统计分析。计数单位采用%进行表示，计量数据采用（ $\bar{x} \pm s$ ）来进行表示。

## 2 结果

实验组产妇的营养情况在各个元素的对比中，含量高于对照组，如表1所示：

表1 两组产妇实施保健干预后的营养情况对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

| 组别            | 铁            | 锌            | 钙              | 蛋白质          | 维生素            |
|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| 对照组<br>(n=39) | 29.03 ± 2.87 | 28.37 ± 3.03 | 799.38 ± 19.46 | 76.38 ± 1.74 | 806.72 ± 51.74 |
| 实验组<br>(n=39) | 34.14 ± 2.99 | 34.04 ± 3.11 | 902.16 ± 31.62 | 83.94 ± 1.55 | 894.52 ± 81.84 |
| t             | 8.9472       | 10.1683      | 18.4827        | 29.0426      | 5.8935         |
| p             | 0.0000       | 0.0000       | 0.0000         | 0.0000       | 0.0000         |

### 3 讨论

常见的妊娠期产妇贫血有多种类型,如慢性疾病贫血、缺铁性贫血、营养性贫血等。慢性疾病贫血是因为产妇患有其他慢性疾病所导致得;缺铁性贫血是由于缺少铁元素;营养性贫血主要造血功能下降,进而出现贫血症状;生理性贫血是指怀孕期间,大量的营养物质都被胎儿吸收,产妇自身摄入的营养越来越少,进而导致营养不足诱发贫血。

大部分妊娠期产妇都有贫血症状,其中缺铁性贫血的发病率最高,妊娠32周后,产妇对铁元素需求会直线上升,此时倘若机体内部的铁元素不足或是产妇无法吸收足量的铁元素,都有可能诱发缺铁性贫血<sup>[1]</sup>。而一旦发生贫血,产妇就有一定的概率会出现早产、产后出血、低体质量儿等状况<sup>[2]</sup>。要想缓解妊娠期产妇的贫血症状,并改善营养情况,科学、合理地孕期营养保健势在必行。第一,适时的健康教育可以帮助产妇及家属进一步了解妊娠期贫血的危险程度,增强产妇在妊娠期的自我保健、预防意识。第二,产前检查可以实时观察产妇的红细胞计数、血红蛋白指标的变化情况,出现异常时,可以在第一时间为产妇提供治疗<sup>[3]</sup>。第三,妊娠期由于产妇体质特殊,睡眠质量会受到影响,特别是在妊娠晚期,此时产妇体内的激素水平升高,神经系统会受到影响<sup>[4]</sup>。所以产妇首先应改变心情,不要有过大的精神压力,睡前不要过于兴奋,可以听音乐来舒缓心情,用温水泡脚,

促进脚部血液循环,缓解疲劳<sup>[5]</sup>。白天尽量少睡觉,晚上采用自己舒服的方式休息,且室内环境一定要安静,无嘈杂声音。另外,产妇在妊娠期有可能食欲不振,所以要适时调整饮食结构,少食多餐,用餐后根据自身体质进行适当活动,以促进胃肠蠕动,改善消化功能。

胎儿发育需要大量营养,产妇在妊娠期除了维持自身所需要的营养物质外,还要尽可能地满足胎儿的需求,因此过多过少的摄入营养物质,都会对母婴的身体健康情况造成干扰。铁、钙、维生素、蛋白质等是产妇及胎儿所需的重要营养物质,与胎儿发育有着密不可分的关系,当营养不足时,胎儿发育、供血能力也会变得缓慢甚至出现异常,造成孕妇贫血,间接地扩大了产妇分娩的危险系数。当营养过剩时,会扩大产妇出现高血压、糖尿病等妊娠期疾病的概率。还有一定概率会影响到胎儿,导致胎儿自身血糖偏高,造成胎儿生长快速,体重过大。巨大儿极易造成产妇难产,增加剖宫产的概率。胎儿出生后,将来出现血糖高、心血管疾病概率也会高于其他人,因此为确保母婴的妊娠结局,在产妇妊娠20周后,则要重视对铁元素的补充,一定要注意合理饮食,改善膳食结构。从大数据调查来看,学历背景较低的产妇,在孕期营养保健期间的依从性较差,对妊娠期注意事项也没有足够重视。所以为保障妊娠期贫血产妇的营养保健的顺利实施,就要针对不同的产妇制定针对性措施,医护人员亦要同时对其进行监督,并嘱咐其严格遵循医嘱,切忌随意更改营养保健内容。与此同时,要联合心理疏导,保障产妇在妊娠期有积极的心态,在于产妇及其家属沟通期间,尽可能满足产妇对饮食和生活的需求。孕期营养保健较常规保健而言,实际价值更高,在产妇的饮食管理中,需要对营养元素的供应进行控制,不能造成营养过剩或者营养不足的情况,这对于产妇的顺利生产具有重要意义。

综上所述,对妊娠期贫血产妇,应当为其营养健康提供专业的指导,不仅要改善其贫血状态,还要做好营养补充,加强饮食健康教育指导,且能够取得不错成果。

### 参考文献:

- [1] 张微惠,徐建民,周丽银.血清铁蛋白在不同孕期妊娠妇女检测的临床意义[J].中国实用医药,2017,12(06):45-47.
- [2] 仓沈元,翟光华,尹娟,等.血清铁蛋白、叶酸、维生素B12检测对妊娠期妇女不同孕期的临床意义[J].检验医学与临床,2017,14(11):1635-1637.
- [3] 刘馨遥,邵盈盈.妊娠期贫血患者血常规检测情况及妊娠结局分析[J].中国妇幼保健,2020,35(5):823-826.
- [4] 刘月.孕期营养保健对妊娠期缺铁性贫血及母婴结局的改善作用[J].中外女性健康研究,2020,(1):76-77.
- [5] 韩俊.孕期营养保健对妊娠期缺铁性贫血及母婴结局的改善作用[J].中国妇幼保健,2017,32(3):487-488.