

解析孕期健康教育在妇产科护理中的应用

孙艳艳

郑州市妇幼保健院 河南 郑州 450000

【摘要】目的：探究在妇产科护理中应用孕期健康教育的实际效果。**方法**：80名实验对象是在本院妇产科做孕期检查及分娩的孕产妇，全部筛选自2020年01月-2021年01月。根据奇偶数列法把所有人员分配到2个小组中，其中40例作为常规组提供常规的护理服务，剩下的40例作为实验组同时提供孕期健康教育，对比不同护理模式实施后的效果差异。**结果**：实验组有90.00%孕产妇自然分娩、有95.00%孕期健康知识掌握，分别优于常规组的57.50%和52.50%，差异明显（ $P < 0.05$ ）。实验组孕产妇抑郁评分和焦虑评分方面，比常规组有更好表现，差异明显（ $P < 0.05$ ）。**结论**：在妇产科护理实施过程中强化孕期健康教育，对提高自然分娩率、孕期知识认知度，减轻消极情绪，均有着重要作用，推广价值高。

【关键词】：孕期；健康教育；妇产科护理；分娩

现如今医疗机构已经逐渐形成了比较完善的服务体系，也提高了对临床护理的标准，尤其是在妇产科，因为面对的病患较为特殊，护理任务更加的复杂和繁重。另外，女性在孕期会发生一系列心理和生理变化，容易因为对孕期保健及分娩相关知识缺乏认识，出现烦躁、紧张等状况，给胎儿生长发育带来不良影响^[1]；还会过于担心分娩痛，甚至是没有勇气选择自然分娩，盲目进行剖宫产术，虽然能减轻一时的痛苦，但是需要较长的恢复时间，还存在较多的远期并发症。因此，全国上下已经在积极倡导展开孕期健康教育，以科学的方式将孕产期的各种知识传递给孕产妇和家属，引导其在整个孕期都能保持健康的行为，保证自身健康程度和胎儿发育情况，以达到良好母婴结局。本院为了掌握孕期健康教育的实际价值，选定80名孕产妇进行分组研究，详情如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

此次实验样本总计80例，是从2020年01月-2021年01月期间选出的孕产妇，依据奇偶数列法进行小组划分。常规组（ $n=40$ ）：年龄最低和年龄最大者分别为21岁和42岁，中间值（ 31.57 ± 2.39 ）岁，最小孕周和最大孕周分别为36周和41周，中间值（ 38.31 ± 1.53 ）周，经产妇和初产妇占比16:24。实验组（ $n=40$ ）：年龄最低和年龄最大者分别为20岁和41岁，中间值（ 31.25 ± 2.06 ）岁，最小孕周和最大孕周分别为37周和40周，中间值（ 38.02 ± 1.26 ）周，经产妇和初产妇占比15:25。孕产妇以上各信息之间差异小，能对比（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

将常规护理方案应用到常规组孕产妇中，内容包括：

①每一位孕产妇做全面健康检查，将所有结果记录在孕

期手册中；②如果检查结果中存在问题，告知相关注意事项，比如：孕期体重增长过多，叮嘱孕妇自行通过运动和饮食进行控制；③讲解本院妇产科的临床经验、医疗技术，让孕妇能放心选择在本院分娩；④说明存在的高风险合并症，使孕妇和家属提前有心理准备，沉着应对。

实验组孕产妇再同时接受孕期健康教育，医护人员经过专业学习培训后，教育内容有：

（1）改善认知观念：通过健康教育让孕妇和家人了解孕期状况和婴儿生长发育、母体健康情况、分娩方式等之间的必然联系，同时熟知孕期健康知识的意义，有正确的认知和思想观念。在整个孕期都能坚持健康的饮食、保持良好的性情，以确保胎儿质量。另外，孕妇在面对分娩时难免会恐惧、紧张，担心自己无法忍受分娩痛，所以在教育过程中，需要讲解自然分娩的对母体和围生儿的好处，帮助孕妇坚定顺产信心。

（2）孕早期健康教育：配合图片、视频等素材，为孕妇讲述胎儿不同阶段生长发育的特点，讲解需要在饮食方面注意的事项，帮助其做好营养规划。

（3）孕中期健康教育：除了做好营养搭配教育，还需要为孕妇讲解合理运动锻炼的重要性，介绍适合孕中期的运动项目，比如有氧运动、孕期瑜伽等，不仅能为胎儿生长创造良好条件，还有助于控制自身的体重，预防各种孕期合并症。

（4）孕晚期健康教育：①为孕妇讲解分娩相关的知识，说明剖宫产和自然分娩相关的知识。②指导孕妇学习分娩减痛法、分娩呼吸法等，确保分娩更加顺利。③为孕妇介绍各种有利于分娩的各种运动，包括分娩体操、孕妇体操、产后康复操等，强化孕妇上臂肌肉、腿部肌肉、盆底肌肉等能力，

提升分娩能力^[2]。④为孕妇展开母乳喂养培训，讲解正确哺乳的姿势、乳房按摩正确方法、促进乳汁分泌的方法、乳腺炎的预防和应对方法等，还要强调母乳喂养有助于降低卵巢癌、产后出血等风险，提高孕妇母乳喂养的信心。⑤教会孕妇正确监测胎动，通过胎动的变化来判断胎儿是否健康；一般孕28周后，每日至少有20次胎动，可以在早、中、晚三个时间段分别抽出1小时观察胎动次数，总数乘以4，即为一天的胎动次数^[3]。无论是低于还是高于正常值均需要引起重视。

1.3 观察指标

(1) 记录80名孕产妇的分娩方式，计算自然分娩占比情况。

(2) 调查孕期健康知识掌握情况，为孕产妇发放问卷，题目均为孕期常识，要求独立填写，采用百分制，80分以上表示掌握。

(3) 评估焦虑和抑郁情况，评分工具分别为SAS量表和SDS量表，临界值分别是50分和53分，超出此分数表示异常。

1.4 统计学分析

实验数据录入SPSS23.0软件，孕期健康知识掌握情况、分娩方式相关数据检验方式为 χ^2 ，用百分比表示，焦虑和抑郁相关数据检验方式为t，用均值±平方差体现，如果检验结局为 $P < 0.05$ ，说明具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比各组孕产妇分娩方式及孕期健康知识掌握率

实验组自然分娩率90.00% (36/40)、孕期健康知识掌握率95.00% (38/40)，比常规组的57.50% (23/40)和52.50% (21/40)表现更好 ($P < 0.05$)。

表1 对比各组孕产妇分娩方式及孕期健康知识掌握率 (n,%)

分组	例数	自然分娩率	孕期健康知识掌握率
实验组	40	36 (90.00)	38 (95.00)

参考文献:

- [1] 刘兴华. 孕期健康教育配合定期孕检提高产妇自然分娩率的效果及对围生结局的影响[J]. 中国妇幼保健, 2019, 34(10): 2186-2188.
- [2] 钱海芬. 探讨孕期个性化健康教育在妇产科门诊护理中的应用效果[J]. 中华养生保健, 2020, 38(3): 165-166.
- [3] 张翼, 秦秋红, 沈黎. 探讨孕期健康教育在妇产科护理中的应用效果[J]. 健康必读, 2019, 000(026): 102-102.

常规组	40	23 (57.50)	21 (52.50)
χ^2		10.912	18.660
P		0.001	0.000

2.2 对比各组孕产妇抑郁评分和焦虑评分

实验组孕产妇抑郁评分为(48.12±1.63)分、焦虑评分为(49.65±1.48)分，比常规组孕妇的(53.12±1.57)分、(52.08±1.36)分表现更好 ($t=13.973/7.646$, $P=0.000$)。

3 讨论

对于女性来说孕期比较漫长，期间各种心理和生理方面的改变，会降低自身的舒适性，如果思想观念保守，对孕期健康知识认知不足，也就无法正确认识妊娠和分娩，容易出现错误的行为，不仅会降低母婴健康程度，还会影响分娩结局。在传统护理中，往往因为医护人员自身的不足，无给予孕妇细致、优质的服务。还容易因为护理工作任务重，没有足够的时间和精力与孕妇交流，讲解各种孕期相关知识。而孕期健康教育，是一项独立存在的针对性强、专业性强的护理服务，可以结合孕妇真实的需求，从各个方面展开知识宣教，提高护理的实效性。

在本次研究中，实验组孕产妇经过孕期健康教育，自然分娩率、孕期健康知识掌握率远高于常规组 ($P < 0.05$)；同时，抑郁评分和焦虑评分远低于常规组 ($P < 0.05$)。这就说明，孕期健康教育可以让孕妇有更多的知识储备，掌握更多孕期注意事项，自觉的控制、疏导情绪，改善分娩结局。经过分析，主要是因为孕期健康教育过程中：①可以维护孕妇身心健康，孕期不同阶段都能纠正错误认知、改善不良的行为，尽快适应应激反应和身体变化，增强孕期各种症状承受能力；②可以促进孕妇合理选择分娩方式，经过健康教育能让孕妇了解自然分娩的优势，在整个孕期保持健康饮食、坚持运动锻炼，为促进自然分娩创造良好身体条件；③可以让孕妇掌握母乳喂养相关知识，提升母乳喂养意识和信心，产后能尽快角色转换，正确哺乳。

综上所述，在妇产科护理实施过程中强化孕期健康教育，对提高自然分娩率、孕期知识认知度，减轻消极情绪，均有着重要作用，推广价值高。