

孕期健康教育在妇产科护理中的应用分析

宋风云

(东明县胡庄卫生服务中心 山东 菏泽 274500)

摘要:目的:探讨孕期健康教育在妇产科护理中的应用。方法:将我院2021年1月-2022年1月80例妇产科患者,双盲随机法分二组。对照组给予常规护理,实验组实施常规护理联合孕期健康教育。比较两组护理前后孕期健康知识掌握程度、护理满意度、产后出血量、产程时间、自然分娩率。结果:护理前两组孕期健康知识掌握程度比较, $P > 0.05$,护理后两组均显著升高,而其中实验组 95.56 ± 1.67 分显著高于对照组 82.34 ± 1.21 分, $P < 0.05$ 。实验组的护理满意度比对照组高($P < 0.05$)。实验组产后出血量 $196.56 \pm 3.61\text{ml}$ 少于对照组的 $276.56 \pm 43.21\text{ml}$,产程时间 $10.56 \pm 1.61\text{h}$ 短于对照组 $12.45 \pm 3.45\text{h}$, $P < 0.05$ 。实验组自然分娩率高于对照组($P < 0.05$)。实验组自然分娩 92.5% ,而对照组自然分娩 72.5% 。结论:妇产科患者实施常规护理联合孕期健康教育效果确切。

关键词:孕期健康教育;妇产科护理;应用效果

分娩是一个非常复杂的过程,由于孕妇对分娩的不了解,会导致对分娩的恐惧,从而增加了分娩的时间和风险。生育是女性的一大难题,特别是初次分娩的妇女。根据以往的经验,许多孕妇因怀孕期间缺少相关的健康知识,在分娩中产生了恐惧心理,从而使分娩受到极大的影响,从而使产程延长,增加分娩风险,甚至因过度紧张而没有哺乳,或患上产后抑郁症。所以在怀孕期间要加强对产妇的心理健康教育,可以有效地控制自己的情绪,缩短分娩的时间,降低分娩的危险,同时也可以降低怀孕期间的并发症,保障产妇的身体健康^[1-2]。随着国家综合国力的增强,人们对科技的需求也越来越大,医疗保健事业也在不断的进行着技术革新和革新,以促进护士整体素质和技能的提升,同时也促进了护士队伍的结构调整。新时代下,妇产科护士做好孕妇的孕期健康教育,对胎儿的发育和孕妇的身体健康有直接的影响。本研究探讨了孕期健康教育在妇产科护理中的应用,报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

将我院2021年1月-2022年1月80例妇产科患者,双盲随机法分二组。每组例数40。

其中实验组年龄21-38岁,平均 (28.21 ± 2.45) 岁,初产妇29;经产妇11。对照组年龄21-37岁,平均 (28.78 ± 2.91) 岁,初产妇28;经产妇12。两组一般资料统计 $P > 0.05$ 。纳入条件:(1)本医院住院的孕妇;(2)自愿参加医疗服务并在知情同意书上签字的孕妇。排除条件:(1)有认知或精神障碍的病人;(2)严重器官功能紊乱,凝血障碍;(3)妊娠期间患有高血压、子宫或宫颈外科手术的患者。

1.2 方法

对照组给予常规护理,采取产后辅助检查、胎心监测、血压监测、临产指导等常规护理;密切关注孕妇孕期的各项健康状况;告诉孕妇的饮食和孕期的注意事项。

实验组实施常规护理联合孕期健康教育。第一,健康教育方法:
①开展专题讲座,医务人员深入病区,与病人进行交流,向病人解释预防和治疗的相关知识。②采用随机化的方式,对医务工作者进行晨间、夜间和工作时间的教学。③书写教学,做一些妇科疾病的教学材料,并将其装订成册,供怀孕妇女阅读。④健康教育栏目,在病房走廊、橱窗、宣传栏等地方开展健康教育。⑤规划教育,可以对某些疾病的病因、并发症、手术过程及手术前后的相关知识进行系统的规划教育,让孕妇对此有全面的认识,从而预防并发症的发生。

第二,不同阶段的健康教育方法。(1)妊娠初期(6-12周):

①妊娠期间的健康教育:让怀孕妇女对胎儿的生长和发育有一个全面的认识;了解孕妇在孕期的改变,消除孕妇的疑虑和焦虑;通知孕妇进行常规的产检,并分发有关检查内容和时间的手册。②心理辅导:孕妇在怀孕期间,其情绪波动比较大,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。所以,应加强对孕妇的精神健康教育;培养其良好的心理调控能力;减轻或消除心理疾病;同时,也要鼓励病人的家属积极参与,让病人体会到家庭的关怀。③行为指引:改变吸烟、饮酒等不良的生活习惯;如果是由于生理原因,请在医生的指导下服用。

(2)孕期的护理(13-27周):①生活习惯:指导孕妇穿宽松的衣物,这样可以促进排汗,也可以保证胎儿的生长和活动;定期用热水擦洗身体,定期更换内裤,保持肌肤洁净,预防皮疹及其他疾病。②营养指导:在怀孕的中期,胎儿发育很快,需要更多的营养。怀孕期间要加强营养均衡,同时要注意补充钙,铁,镁,碘,硒等微量元素。③运动锻炼:引导孕妇进行适当的锻炼,选择公园、花草茂盛、空气清新的地方进行简单的有氧锻炼,如瑜伽、散步、体操等。

(3)妊娠后期教育:①指导:使孕妇认识到自然分娩,告知其自然分娩是正常的,并理解其益处;介绍产妇分娩镇痛的方式,提高产妇选择自然分娩的信心。②哺乳指南:让怀孕妇女了解哺乳的益处;介绍母乳的组成和不同的乳汁,帮助产妇更好地选择哺乳。

(4)产期健康教育。指导产妇如何缓解宫缩,给予孕妇积极的鼓励,确保分娩的顺利进行,可以通过导乐分娩来降低孕妇的恐惧,让孕妇在分娩中感到安全,促进母子关系的建立,有利于促进产后宫缩,降低产后出血。

(5)产后健康教育:对产妇的生命体征进行监测,包括术后出血、血压、伤口敷料感染等。等产妇恢复后,再给她讲解育儿知识,告诉其母乳喂养的好处和正确的喂奶姿势,并尽早进行早吸吮、早接触、早开奶、定期哺乳等方面的知识借号增加母乳喂养的成功率。

(6)出院后的健康教育:在产后的一个多月内,应进行后续的跟踪检查,并在医生的电话中进行指导,引导产妇合理饮食,注意休息,做好避孕宣传,告诉其接种的时间和地点,并进行产后康复。向产妇介绍产后发生的各种生理、心理等方面的知识。对产后保健知识、心理情绪变化及日常生活习惯进行每周评估。根据小组成员的意见,对护理方案进行改进。

1.3 观察指标

比较两组护理前后孕期健康知识掌握程度、护理满意度、产后出血量、产程时间、自然分娩率。

1.4 统计学处理

SPSS23.0 软件中, 计数 χ^2 统计, 计量行 t 检验, $P < 0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

2.1 孕期健康知识掌握程度

护理前两组孕期健康知识掌握程度比较, $P > 0.05$, 护理后两组均显著升高, 而其中实验组 95.56 ± 1.67 分显著高于对照组 82.34 ± 1.21 分, $P < 0.05$ 。

2.2 护理满意度

实验组的护理满意度比对照组高 ($P < 0.05$)。

表 1 两组护理满意度比较

组别 (n)	满意	比较满意	不满意	满意度
对照组(40)	20	12	8	32(80.00)
实验组(40)	28	12	0	40(100.00)
χ^2				6.806
P				0.009

2.3 产后出血量、产程时间

实验组产后出血量 $196.56 \pm 3.61\text{ml}$ 少于对照组的 $276.56 \pm 43.21\text{ml}$, 产程时间 $10.56 \pm 1.61\text{h}$ 短于对照组 $12.45 \pm 3.45\text{h}$, $P < 0.05$ 。

2.4 自然分娩率

实验组自然分娩率高于对照组 ($P < 0.05$)。实验组自然分娩 92.5%, 而对照组自然分娩 72.5%。

3 讨论

通过对孕妇进行长期的产前保健教育, 主要作用有以下几个方面: 一是根据怀孕的不同时期和不同的文化背景, 采取适当的方法进行健康教育, 比如发放宣传册、现场指导等; 二是要引导孕妇养成良好的饮食习惯, 合理饮食, 保证胎儿各方面的发育均衡, 并对孕妇进行健康教育; 三是要引导孕妇进行定期产检, 产前诊断是妊娠期间的一个关键环节, 护士应加强对孕妇的产前诊断和教育, 并指导其定期到医院进行各项指标的检测。TORCH 是由五种病原微生物组成的综合, 其中包括弓形虫、风疹病毒等。所以, 怀孕期间要做 TORCH 检查, 避免出现流产、死胎等不良情况; 另外还要进行艾滋病的产前诊断, 很多人都知道, 艾滋病是可以由母婴传染的, 因此, 产前诊断可以降低艾滋病的传播, 保证胎儿的健康, 提高孕妇对艾滋病的了解^[3-4]。除此之外唐氏综合症的产前诊断也非常重要, 这种疾病在产前就能确诊, 所以, 每个孕妇都要做唐氏综合症的产前诊断, 唐氏综合症的产前诊断一直是世界各国的重点, 现在医院里广泛应用的是多种血清标记物联合进行的血清检查, 它能起到多重的检测作用, 对孕妇和胎儿都有很好的保护。四是护士应协助产妇了解分娩流程, 使其有充分的心理准备, 以减少对分娩的恐惧。指导怀孕妇女适当进行体育锻炼, 可以减轻分娩过程中的不适; 护理人员还要给孕妇和孕妇家属讲解母乳喂养的好处, 教她们分娩的技术和分娩后的护理, 让她们和家人知道分娩后的注意事项^[5-6]。五是孕期的健康教育可以增加产妇在产后的母乳喂养率, 改善其产后的情绪应对能力。母乳喂养有很多的优势和优势, 不仅能提供胎儿的营养, 还能促进胎儿的智力和情商的发展, 还能促进母婴的关系, 增强胎儿的免疫力。产妇产后要加强对孕妇的心理监测, 同时还要对产妇产家进行健康教育, 因为产后抑郁症是很多孕妇分

娩后出现的症状, 需要医生和家属给予积极的心理辅导, 避免产后抑郁症的出现; 同时, 产后的健康教育可以帮助孕妇和孕妇的家庭对胎儿进行更好的照顾, 有利于产妇的产后恢复^[7-8]。

总之, 孕期间的护理也是妊娠护理干预的一个重要步骤, 大量的事例显示, 孕妇在产前的时候做好护理, 无论对孕妇还是胎儿, 都会起到很好的效果。

本研究显示, 护理前两组孕期健康知识掌握程度比较, $P > 0.05$, 护理后两组均显著升高, 而其中实验组 95.56 ± 1.67 分显著高于对照组 82.34 ± 1.21 分, $P < 0.05$ 。实验组的护理满意度比对照组高 ($P < 0.05$)。实验组产后出血量 $196.56 \pm 3.61\text{ml}$ 少于对照组的 $276.56 \pm 43.21\text{ml}$, 产程时间 $10.56 \pm 1.61\text{h}$ 短于对照组 $12.45 \pm 3.45\text{h}$, $P < 0.05$ 。实验组自然分娩率高于对照组 ($P < 0.05$)。实验组自然分娩 92.5%, 而对照组自然分娩 72.5%。可见, 妇产科患者实施常规护理联合孕期健康教育效果确切。由于在传统观念中, 对产妇的理性认知不足, 造成了长期的疼痛, 导致部分产妇产生了畏惧、矛盾的情绪, 这对产妇的分娩和预后不利。妊娠期间的健康教育主要是以有计划、有组织地进行有计划的、有组织的行为干预, 使其了解和形成健康的观念, 并使其养成良好的生活习惯。其主要目标是降低或降低风险因子、降低发病率、致残率、改善生存质量、评估教育成效。孕期健康教育是针对不同时期的健康知识和教育需求而采用的一种不同的保健方式。在这些方面, 妊娠知识的教育能让孕妇们认识到生命的由来和发展, 并能让她们不再害怕妊娠。心理辅导主要是了解孕妇的心理状况和情绪变化, 从心理上对孕妇进行宣泄和宣泄; 护理效果评估主要是根据对孕妇和家庭的卫生意识了解程度的变化, 对后续护理方案进行调整和改进^[9-10]。

综上, 妇产科患者实施常规护理联合孕期健康教育效果确切。

参考文献:

- [1] 孙妮妮. 孕期健康教育在妇产科护理中的临床观察分析[J]. 中国保健营养, 2021, 31(25):140.
- [2] 付子峻. 探析孕期健康教育在妇产科护理中的应用[J]. 养生大世界, 2021(7):204.
- [3] 廉玉霞, 杨金鸽, 张娟. 孕期健康教育在妇产科门诊护理中的效果分析[J]. 健康必读, 2021(17):108.
- [4] 卢文丽. 孕期健康教育在妇产科护理中的应用分析[J]. 家有孕宝, 2021, 3(8):32.
- [5] 王庆红. 孕期健康教育在妇产科护理中的作用效果[J]. 健康之友, 2021(4):19.
- [6] 刘文芳. 孕期健康教育在妇产科护理中的应用价值[J]. 母婴世界, 2021(3):262.
- [7] 叶慧. 孕期健康教育在妇产科护理中的临床探讨[J]. 医学美容, 2021, 30(4):152.
- [8] 刘萍. 孕期健康教育在妇产科护理中的临床应用价值[J]. 家有孕宝, 2021, 3(13):19.
- [9] 李景环. 个体化孕期健康教育在妇产科护理中的应用效果观察[J]. 中外女性健康研究, 2021(7):123-124.
- [10] 刘娟. 孕期健康教育在妇产科门诊护理中的临床应用体会[J]. 养生保健指南, 2021(14):261.