

# 产后保健护理对产妇产后生理及心理康复的影响

高敏

(山东潍坊高新技术产业开发区人民医院 山东潍坊 261000)

**摘要:** 目的: 探究产后保健护理对产妇产后心理及生理健康的影响效果。方法: 从本院收治的产妇作为研究对象(收治时间为 2021 年 10 月~2022 年 10 月), 随机抽选出 48 例后, 根据护理方式的不同, 将其分为对照组(常规护理)、观察组(产后保健护理)。对比两组产妇产后并发症发生率、住院时间、开奶时间、护理前后抑郁评分。结果: 观察组产妇的并发症发生率明显低于对照组, 观察组患者的住院时间、开奶时间均短于对照组  $P < 0.05$ 。护理前两组产妇的焦虑、抑郁评分无显著差异性;  $P > 0.05$ ; 经过护理后观察组产妇的焦虑、抑郁评分明显低于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 产后保健护理在产妇产后生理及心理康复中均具有较为明显的作用价值, 有助于降低产妇产后并发症发生, 缩短产妇的住院时间, 提升母乳喂养效率, 并改善抑郁心理。

**关键词:** 产后保健护理; 产后恢复; 生理健康; 心理健康

近年来随着二胎、三孩的政策逐渐开放, 分娩人数比例与以往相比较呈现出明显上升的趋势。分娩属于自然界非常重要的一个过程, 女性分娩也是其一生最为重要的阶段<sup>[1]</sup>。尽管分娩属于一种正常的生理现象, 但是会对母体健康造成极大的伤害, 这个特别是对于初产妇的孕妇而言<sup>[2]</sup>。因为没有较多的经验, 产后容易听从家人、朋友错误的保健方式, 反而导致产后恢复效果不佳。因此对于产后分娩的患者而言, 医务人员需要在全面了解患者心理及生理状态的前提下, 采取积极有效的护理干预措施, 为每位孕产妇创造出快速康复的环境与条件<sup>[3]</sup>。有关研究提出产后保健护理干预措施, 有益于提高产妇的产后康复速率, 保障产妇生理、心理健康, 具有较高的作用价值。本次研究中对本院收治的 48 例产妇进行分析, 探讨产后保健护理的应用效果, 以下是具体报道。

## 1. 资料与方法

### 1.1 基线信息

本文研究对象为本院收治的 48 例孕产妇, 于 2021 年 10 月~2022 年 10 月来本院分娩, 将 48 例产妇根据护理方式的不同随机分成对照组与观察组, 前者展开常规护理, 后者实施产后保健护理。所有产妇均自愿参与本次研究, 且产妇产属均对本次研究知情, 对照组产妇的年龄范围: 20 岁到 40 岁之间, 其中初产妇 13 例, 经产妇 11 例, 平均年龄  $30.3 \pm 2.3$  岁, 妊娠孕周为: 38~40 周, 平均为:  $39.95 \pm 0.11$  周; 观察组产妇中, 初产妇、经产妇分别 14 例、10 例, 年龄区间 21~41 岁, 平均:  $30.2 \pm 2.4$  岁, 妊娠孕周: 37~41 周, 平均为:  $39.87 \pm 0.13$  周。所有孕产妇均对本次研究知情, 并且熟悉本次研究内容, 48 例产妇均无母乳喂养禁忌症。

2 组产妇在年龄、妊娠孕周、分娩类型等基本资料方面进行比较, 均无显著的差异性 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组产妇采取常规护理, 护理内容主要包括: 分娩结束以后, 做好每位产妇的保暖工作, 并在 24h 内密切关注产妇有无出血情况、子宫收缩症状, 及时观察患者的各项生命指标, 并将结果及时的反馈给医生。产后对孕产妇展开新生儿喂养指导、出院后饮食指导、健康教育、起居生活指导等。

观察组在此基础上增加产后保健护理: (1) 心理护理 护理人员需要与产妇展开一对一的沟通, 保持良好的护患关系, 建立信任感。向产妇发放知识宣传手册, 并根据宣传资料向产妇讲解的具体保健内容, 使其能够了解产后的喂养技巧, 哺乳方式、保健措施等。促使产妇保持一个健康良好的身心状态, 可以积极配合产后康复指导。

(2) 加强基础护理干预 护理人员需要嘱咐产妇产后应当注意做好保暖工作, 避免发生感冒等情况。对于剖宫产产妇而言, 需要注意做好疼痛护理, 密切关注产妇的切口情况, 做好疼痛护理干预等。对于会阴侧切患者, 则需要注意使用镇痛剂, 适当的可以通过热敷、针灸、按摩等方式, 引导产妇自主排尿。同时还需要注意做好个人卫生, 在饮食方面应该根据医嘱制定科学的饮食方案, 注意补充营养。

(3) 产后运动指导 当产妇生产结束以后, 护理人员需要正确指导产妇展开早期运动锻炼。尤其是对于顺产的产妇而言, 产后一个小时可以进行下床小范围活动。一方面可以促进子宫收缩, 含一方面可以减少痔疮、其他并发症的发生。另外产妇产时一定要做好切口的护理, 特别是剖宫产产妇需要注意个人卫生, 定期换药, 注意观察有无感染以及触痛等情况, 发现不良反应需要及时的更换药物。

(4) 产后乳房康复护理 在哺乳前, 将毛巾放在  $40^{\circ}\text{C}$  的水中进行浸泡, 拧干以后将毛巾敷在产妇的乳房上, 起到热敷的作用。持续十分钟后, 随后护理人员通过右手食指, 中指, 无名指从乳房根部进行螺旋式按摩。途中适当的询问产妇感受, 以调节合适的力度后进行按摩。在哺乳过后, 双手轻轻的按压, 另一只手则向着乳房的方向挤压, 促使乳汁分泌。

### 1.3 观察指标

对比两组产妇护理后并发症发生率、住院时间、开奶时间; 护理前后焦虑、抑郁评分。产妇产后常见的并发症包括尿失禁、膀胱膨出、痔疮等。

焦虑评分采用 SAS 焦虑自评量表展开评价。分值范围以低于 50 分为心理健康, 随着分数增加, 患者的焦虑情绪加重。

抑郁自评量表则使用 SDS 评分量表: 分值范围为低于 53 分为心理健康, 分值越高则代表患者的抑郁情绪越严重。

### 1.4 统计学分析

评定本文研究结果使用 SPSS22.0 进行, 计量数据经由 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表述, t 检验获取处理结果, 计数资料经由 (%) 表述,  $\chi^2$  检验获取处理结果, 通过分析如果 P 值  $< 0.05$ , 则表示具有影响。

## 2 结果

### 2.1 对比两组产妇并发症发生率

观察组产妇护理后尿失禁、痔疮以及膀胱膨出等并发症均低于对照组:  $P < 0.05$  (见表 1)。

表 1 对比两组产妇并发症发生率 (n%)

组别	尿失禁	膀胱膨出	痔疮
对照组	6 (25.00)	8 (33.33)	7 (29.17)
观察组	1 (4.17)	1 (4.17)	2 (8.33)
卡方值/t	4.034	5.212	5.353
P	$< 0.05$	$< 0.05$	$< 0.05$

### 2.2 对比两组产妇护理前后焦虑抑郁评分

展开护理服务前, 2 组而患者的焦虑、抑郁评分对比无显著差异性:  $P > 0.05$ ; 护理后, 观察组产妇的焦虑抑郁对比:  $P < 0.05$  (见表 2)。

表 2 对比分析 2 组产妇护理前后焦虑、抑郁分值 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	护理前 SAS	护理后 SAS	护理前 SDS	护理后 SDS
对照组	$56.79 \pm 3.32$	$51.10 \pm 2.50$	$57.83 \pm 2.34$	$53.24 \pm 3.57$
观察组	$56.73 \pm 2.21$	$46.73 \pm 2.53$	$57.87 \pm 2.25$	$50.52 \pm 2.35$
t	0.424	6.703	1.164	8.862
P	$> 0.05$	$< 0.05$	$> 0.05$	$< 0.05$

### 2.3 对比 2 组产妇住院时间、开奶时间

观察组产妇的住院时间低于对照组, 开奶时间早于对照组, 组间数据对比:  $P < 0.05$  (见表 3)。

表 3 比较两组产妇的住院、开奶时间 ( $\bar{x} \pm s$  d)

组别	住院时间	开奶时间
对照组	$4.35 \pm 1.14$	$1.36 \pm 0.03$
观察组	$3.01 \pm 1.13$	$0.75 \pm 0.04$
t	5.602	5.223
P	$< 0.05$	$< 0.05$

## 2 讨论

近年来, 国家政策的开放, 让临床上的孕产妇比例增加, 其中不乏高龄孕产妇<sup>[4]</sup>。孕育一个新的生命是女性天生被赋予的神圣使命, 为迎接新生命的来到, 女性必须做好孕期安全准备工作, 充分掌握孕期的生理相关知识、产褥期的相关注意事项、新生儿的养

育知识等,从而顺利度过分娩过程。由于分娩属于一个特殊的经历,在此期间,产妇的各项生理以及心理均面临着巨大的挑战<sup>[5]</sup>。

因此,对于产妇而言,不仅需要做好围产期护理工作,还需要注重产后护理,以保证母婴健康。随着人们对产后保健知识的深入了解,很多旧思想对产褥期的护理认识并不到位,甚至有一些错误的认知,影响到产妇产后康复。因此临床上逐渐探索更多的护理措施,以提高产后康复效果<sup>[6]</sup>。

产妇保健护理主要重视产妇分娩结束后的相关保健工作,不仅重视产妇的生理健康,同时还重视产妇的心理健康<sup>[7]</sup>。首先在产妇分娩过程中,因为消耗了过多的营养物质以及体力,所以护理人员需要告知产妇如何加强自身的营养摄入,多吃一些高蛋白以及富含维生素的食物,必要时可以通过配合中药的护理方式,以提高自身的抵抗能力<sup>[8]</sup>。

此外,产后产妇体内激素水平迅速下降,会导致产妇出现抑郁等不良情绪,加上婴儿的哭闹、家属的疏忽以及其他外界因素的干扰,会进一步加重心理负担<sup>[9]</sup>。护理人员需要积极主动的产妇沟通,了解产妇的心理状态后,对其进行针对性指导,使得产妇能够保持一个良好的身心状况,积极乐观的面对后期功能锻炼。另外,产后健康教育可以让产妇尽快适应母亲的角色,通过加强产后喂养以及保养等知识,让产妇能够有目的性的面对产褥后迷茫时期,促使产妇能够使其身体状态迅速恢复到产前相似程度,有助于缓解其心理压力,并且帮助新生儿能够顺利健康的成长<sup>[10]</sup>。

在产后对产妇进行强化护理干预,特别是子宫、乳房的护理干预,帮助产妇改善生理功能,同时能够提升产妇的母乳喂养率,提升母婴健康质量。通过上述多项护理干预措施,全面提升产妇的护理服务质量,可逐渐提升产妇的免疫抵抗力,促使身体逐渐恢复,有效减轻尿失禁、痔疮等并发症。

本文中观察组并发症发生率低于对照组,而且观察组患者的住院时间、喂奶时间以及护理后的焦虑,抑郁情绪评分与对照组相比较,均具有统计学差异性: $P < 0.05$ 。

可以看出对产妇实施产后保健护理,有利于改善产妇的不良情绪,减少并发症的发生,有效缩短患者的住院时间,值得采纳应用。

参考文献:

- [1] 张月平. 分析产后保健护理对促进产妇生理及心理康复的效果[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(A3):341-342.
- [2] 周柳芳,程琨,邓金霞. 产后保健护理对产妇康复效果的影响观察[J]. 心电图杂志(电子版),2020,9(2):161-162.
- [3] 郭玲玲,栗娜,崔岩. 产后保健护理对促进产妇产后生理及心理康复的效果研究[J]. 中国保健营养,2020,30(7):170.
- [4] 梁海苑. 探析护理健康教育在社区产妇产后保健中的作用[J]. 实用妇科内分泌电子杂志,2017,4(21):149,151.
- [5] 于海艳,房成成. 产后保健护理对促进产妇产后生理及心理康复的效果研究[J]. 智慧健康,2019,5(17):159-160.
- [6] 周晓虹. 健康宣教对产妇产后保健意识及自我护理能力的影响[J]. 中国民康医学,2019,31(11):168-169.
- [7] 王丽华. 探析护理健康教育在社区产妇产后保健中的作用[J]. 临床医药文献电子杂志,2018,5(15):127.
- [8] 赵淑霞. 产后保健护理对促进产妇生理及心理康复的效果研究[J]. 中国社区医师,2020,36(15):177,179.
- [9] 胡旭红. 妇幼健康素养宣教对提升产妇产后保健意识、遵医行为及产后自主护理能力的影响[J]. 黑龙江科学,2020,11(24):94-95.
- [10] 王宁. 产妇实施产后保健护理对生理及心理康复的效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊).