

# 精细化护理对高龄产妇睡眠状况及产后出血量的影响分析

房霞

(呼和浩特市妇幼保健院 内蒙古呼和浩特 010031)

**摘要:** 目的: 研究精细化护理对高龄产妇睡眠状况及产后出血量的影响。方法: 选取 2022 年 9 月~2023 年 9 月到本院收治的 80 例高龄产妇患者并分为两组, 参考组采用常规护理, 实验组采用精细化护理, 比较两组的睡眠状况与产后出血量。结果: 干预后, 实验组患者的睡眠状况更好。实验组患者的产后出血量更少 ( $p < 0.05$ )。结论: 对高龄产妇采用精细化护理能够有效提高睡眠质量, 减少产后出血量。

**关键词:** 精细化护理; 高龄产妇; 睡眠状况; 产后出血

对于高龄产妇, 由于年龄增长带来的生理变化以及可能存在的潜在疾病, 使得分娩的风险相对较高<sup>[1]</sup>。这些风险不仅影响了产妇的身体健康, 还会对新生儿的健康产生一定的影响。睡眠障碍和产后出血是两个较为常见的健康问题, 睡眠质量直接影响到母亲的身心健康, 而产后出血则是威胁生命安全的重要因素<sup>[2]</sup>。鉴于此, 为高龄产妇提供精细化的护理措施尤为重要。精细化护理是指根据每位产妇的具体情况制定个性化的护理计划, 从生理到心理、从医疗到情感提供全方位关怀, 为高龄产妇提供更安全、更高质量的产后护理体验<sup>[3]</sup>。基于此, 本文将研究精细化护理对高龄产妇睡眠状况及产后出血量的影响, 报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2022 年 9 月~2023 年 9 月到本院收治的 80 例高龄产妇为调研目标, 依据奇偶法分为实验组 (40 例) 与参考组 (40 例)。实验组: 年龄在 35~40 岁, 平均值在 ( $38.25 \pm 1.64$ ) 岁; 参考组: 年龄在 36~40 岁, 平均值在 ( $38.26 \pm 1.42$ ) 岁。两组患者的一般资料无明显差异 ( $p > 0.05$ )。纳入标准: (1) 知情同意; (2) 临床资料完整。排除标准: (1) 患有严重精神类疾病; (2) 合并严重感染性疾病。

### 1.2 方法

参考组采用常规护理, 给予常规口头健康教育, 定期检测产妇的生命体征, 指导尽早下床活动。

实验组在此基础上采用精细化护理, (1) 心理护理: 开展专业的心理评估, 对产妇的心理状况进行全面评估。此评估不仅在产后早期进行, 并随着产妇恢复过程持续跟进, 以便及时发现并应对任何新出现或变化的心理问题。采取个性化的心理干预措施。例如, 为表现出焦虑或抑郁迹象的产妇提供心理咨询服务, 通过专业心理咨询师的支持帮助调整情绪, 缓解心理压力。对于感到孤独或不安的产妇, 建立支持性的沟通环境, 鼓励表达感受, 并提供必要的情感支持和安慰。组织参与以产妇为中心的小组活动, 如产后恢复小组或育儿交流小组, 旨在

通过群体支持减轻孤独感, 增强社交互动, 帮助产妇建立起正面的心态和自我效能感。(2) 环境护理: 确保病房温度适宜, 通风良好, 同时控制噪音水平, 为产妇提供一个安静、舒适的休息环境。根据产妇的需要调整病房的光照强度, 白天保持自然光照足够, 夜晚使用柔和灯光, 以协助调节产妇的生物钟, 促进更好的睡眠模式。提供适宜的床垫和枕头, 以支持身体的正确姿势, 减少产后疼痛。根据需要, 提供额外的枕头或垫子以支撑不同部位, 特别是在进行母乳喂养时。确保病房内有便利的洗浴设施, 易于使用的护理用品 (如卫生巾、乳垫等), 以及其他个人护理用品, 减少产妇活动的不便。尊重产妇的隐私, 使用帘幕或隔断等, 保证在进行个人护理或家庭互动时的私密空间。(3) 疼痛护理: 定期评估产妇的疼痛程度, 确保疼痛管理的个体化和准确性。根据评估结果和产妇的特定需求, 遵循医嘱合理使用镇痛剂等止痛药物, 同时监测药物使用的效果和任何潜在副作用。提供如热敷、冷敷、放松训练、呼吸练习等非药物疼痛缓解方法, 减轻肌肉紧张和疼痛, 提高产妇的舒适度。指导产妇正确的身体活动和姿势, 以减少由不当动作引起的疼痛。比如, 正确的起床、坐姿和抱婴儿的姿势。(4) 产后出血护理: 定时监测产妇的出血情况, 包括出血量、出血速率和血块的大小。密切监测产妇的血压、脉搏和呼吸频率等生命体征, 以及任何可能指示出血加重的迹象, 如头晕、乏力等症状。在必要时, 遵医嘱使用药物 (如催产素) 促进宫缩, 帮助子宫收缩, 减少出血。定期进行子宫底按摩, 以确保子宫良好的收缩状态, 有助于减少出血。针对存在高风险因素的高龄产妇, 如既往有产后出血史或其他并发症, 制定特别的监测和干预计划。为产妇提供富含铁和蛋白质的营养饮食, 必要时进行血液成分 (如红细胞) 的补充。指导产妇识别产后出血的早期迹象, 并指导如何及时报告相关症状。

### 1.3 观察指标

(1) 睡眠状况: 采用 PSQI 量表评估睡眠状况, 分数越低睡眠状况越好<sup>[4]</sup>。

(2) 产后出血量: 分别记录产后 2h 与 24h 出血量。

### 1.4 统计学分析

通过 SPSS 24.0 统计学软件分析数据, 计量资料采用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 行 t 检验, 计数资料采用 (%) 表示, 行  $\chi^2$  检验, 当  $P < 0.05$  表示差异具有统计学意义。

表 1 睡眠状况 ( $\bar{x} \pm s$ ; 分)

组别	睡眠时间		睡眠质量		入睡时间	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
实验组 (n=40)	2.49 ± 0.72	1.43 ± 0.29	2.54 ± 0.53	1.50 ± 0.27	2.57 ± 0.67	1.31 ± 0.29
参考组 (n=40)	2.46 ± 0.76	1.98 ± 0.26	2.57 ± 0.59	1.93 ± 0.49	2.51 ± 0.69	1.87 ± 0.54
t	0.181	8.931	0.239	4.861	0.395	5.778
p	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

### 2.2 产后出血量

实验组患者的产后出血量更少 ( $p < 0.05$ )。见表 2。

表 2 产后出血量 ( $\bar{x} \pm s$ ; ml)

组别	产后 2h	产后 24h
实验组 (n=40)	86.34 ± 23.18	146.29 ± 30.68
参考组 (n=40)	153.29 ± 30.29	257.19 ± 27.54
t	11.101	17.013
p	< 0.05	< 0.05

### 3 讨论

高龄产妇是指年龄在 35 岁或以上的孕产妇<sup>[5]</sup>。随着社会发展 and 生活方式的变化, 高龄孕产妇的比例逐年上升。由于生理和内分泌变化, 高龄产妇比年轻产妇更易出现妊娠并发症, 如妊娠高血压综合征、糖尿病, 以及分娩过程中的并发症, 如难产、产后出血等<sup>[6]</sup>。此外, 心理应激、焦虑和睡眠障碍在高龄产妇中也更为常见, 这些因素不仅影响产妇的健康, 也可能对胎儿产生不利影响<sup>[7]</sup>。而有效护理不仅能够降低妊娠并发症的风险, 还能够提高产妇的整体生活质量。适当的护理措施可以帮助高龄产妇更好地应对身体变化, 减轻产后疼痛, 预防产后出血等并发症。

本次研究表明: 干预后, 实验组患者的睡眠状况更好。实验组患者的产后出血量更少 ( $p < 0.05$ )。分析原因为精细化护理通过控制病房的光照和噪音水平, 以及保持适宜的温度和湿度, 创造了有利于睡眠的环境。这种环境调整有助于调整产妇的生物钟, 减少外界刺激, 从而提高睡眠质量。通过提供心理咨询和情绪管理技巧, 能有效减轻产妇的焦虑和压力, 这些心理因素的改善对睡眠质量的提升至关重要。通过定期监测产妇的出血情况和宫缩状态, 可以及时识别出血风险, 从而采取相应的干预措施, 如使用催产素促进宫缩或进行子宫按摩, 有效

### 2 结果

#### 2.1 睡眠状况

干预后, 实验组患者的睡眠状况更好 ( $p < 0.05$ )。见表 1。

预防和控制产后出血。根据产妇的具体情况和体质, 调整药物治疗方案, 如适量使用止血药物, 可以更加精准地满足个体需求, 减少出血风险。提供合理的营养建议, 帮助产妇补充必要的营养素, 特别是铁和蛋白质, 这对于促进血液的再生和提高血液的凝固能力有重要作用, 从而间接减少产后出血的可能。

综上所述, 对高龄产妇采用精细化护理能够有效提高睡眠状况, 减少产后出血量。

#### 参考文献:

- [1]侯莉莉,陈晨,崔晓花,等.叙事护理对瘢痕子宫产妇麻醉期应激反应及分娩结局的影响[J]. 护理实践与研究,2023,20(1):113-118.
- [2]黄冬梅,潘艳珍,钟小庆.成功案例分析下的支持性心理护理在胎膜早破产妇中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2023,29(3):151-153.
- [3]周海英,曾美英,阮丽玲,等.产时体位护理联合一对一责任制助产在初产妇中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2023,29(8):159-161.
- [4]陶雨,范锦成,曾甜甜.信息-动机-行为康复护理模型在产后盆底功能障碍产妇中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2023,29(2):66-69.
- [5]姚洁,张静,胡溯.临床护理路径的协同护理对初产妇分娩后心理状态、自我效能的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2023,29(6):150-152.
- [6]张静娜,李莉,杨凯,等.快速护理团队模式联合护理行为感知模式对急危重症剖宫产术产妇的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2023,29(8):161-162.
- [7]王莲萍,丁万红,仲惠琴,等.韧性育儿护理干预对产妇产后疲乏的影响[J]. 国际护理学杂志,2023,42(15):2799-2803.