

护理干预对初产妇产后心理状况及盆底康复护理依从性的影响

陈亚珍

(石河子卫生学校 新疆省 石河子市 832000)

摘要:目的 观察初产妇实施护理干预后,对心理状况和盆底康复护理依从性的影响。方法 随机将 60 例初产妇分成两组,对照组、研究组各 30 例,对比两组产妇的产后心理情况和盆底康复护理依从性。结果 护理后,对比两组患者的完全依从率和不依从率,研究组明显优于对照组 ($P < 0.05$); 护理后,比较两组患者的 SDS 和 SAS 分数,研究组均明显低于对照组 ($P < 0.05$); 护理后,对比两组阴道静息压力、盆底肌力分数,研究组明显高于对照组,比较两组盆底疼痛分数,研究组明显低于对照组,组间差异显著 ($P < 0.05$)。结论 将综合护理用于初产妇,能够明显改善产妇产后心理状态,提高盆底康复护理依从性,加快盆底肌康复。

关键词:初产妇;心理状况;盆底康复;产后护理

盆底功能障碍会导致产妇尿失禁、性功能异常,还会导致产妇出现负面情绪,不能配合治疗和护理。为了改善产妇的生活质量,需要提高产妇产后盆底康复锻炼的依从性,改善产妇的心理状态。本次研究,将综合护理用于初产妇产后盆底康复训练,取得了很好的效果,报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选择我院 2018 年 2 月-2019 年 3 月收治的 60 例初产妇进行研究,随机分成两组,研究组、对照组各 30 例。对照组,12 例剖宫产,18 例顺产,初中以下 10 例,高中和大专 12 例,本科以上 8 例,孕周时间 36.5-40.2 周,平均 (38.6 ± 1.2) 周,年龄范围 20-34 岁,平均 (28.3 ± 1.1) 岁;研究组,11 例剖宫产,19 例顺产,初中以下 9 例,高中和大专 11 例,本科以上 10 例,孕周时间 36.5-40.3 周,平均 (38.7 ± 1.1) 周,年龄范围 20-35 岁,平均 (28.7 ± 1.2) 岁。对比两组患者的基本资料,没有显著差异 ($P > 0.05$)

1.2 方法

给予对照组患者常规护理,包括引导产妇开展运动,健康饮食,进行母乳喂养等,还要按摩子宫,对产妇恶露情况进行观察,引导正确服药。将综合护理用于研究组,具体措施为:

(1)心理护理干预。①获得产妇产家庭成员的配合:护理人员要讲解产妇心理特点,让她们了解积极心理干预的重要程度,家庭的理解和支持对于产后产妇的心理调整是必要的,引入情绪干预的方法。②网络平台支持:医院可建立孕产妇康复微信交流群,定期向群内分享母乳喂养、孕产妇心理调整、产后康复等视频、文章和资料,及时解答疑难问题。

(2)健康教育。护士要向产妇及家属明确说明盆底肌的作用,使其掌握相关知识,明确产后盆底肌康复锻炼对产后注意事项的重要性,如预防感染、产褥期疾病等。产后 3 个月内禁止体力劳动、洗澡、做爱等,也不要长时间蹲着,增加腹压,避免骨盆损伤。

(3)盆底肌康复锻炼。盆底肌康复训练。产妇出院前需指导产妇学习盆底肌康复锻炼。①手臂运动:产妇平躺在床上,指导手臂肌肉缓慢收缩,然后放松。②扭臀动作:手臂向外旋转,手臂尽量向上抬起,扭动臀部,保持 10s。

1.3 评价标准

使用护理依从性调查问卷评价两组产妇的依从性。完全依从:完全听从医护人员安排进行锻炼;部分依从:偶尔听从医护人员的安排进行锻炼;不依从:没有听从医护人员进行锻炼。

使用抑郁自评量表 (SDS) 和焦虑自评量表 (SAS) 评估产妇护理前后的心理状态。SDS 共 20 项:轻度:53-62 分,中度:63-72 分,重度:≥73 分;SAS 共 20 项:轻度:50-59 分,中度:60-69 分,重度:评分 ≥70 分。护理前、护理后采用球囊法测定产妇阴道最大收缩压,收缩压水越高说明恢复越好;采用视觉模拟评分法 (VAS) 评估产妇盆底疼痛程度,评分范围为 0-10 分,评分越高,疼痛程度越高。盆底肌力和阴道静息压力:引导产妇正常收缩阴道。盆底疼痛通过手测量确定,评分为 0-5 分 (无痛-严重)。

2 结果

2.1 对比两组的盆底肌康复护理依从性

护理后,研究组、对照组的完全依从率分别为 6.67%、13.33%,没有显著差异 ($P > 0.05$); 研究组、对照组的完全依从率分别为 90.00%、50.00%,研究组明显高于对照组 ($P < 0.05$); 研究组、对照组的依从率分别为 3.33%、36.67%,研究组明显低于对照组 ($P < 0.05$)。

2.2 对比两组的 SDS、SAS 分数

护理后,对比两组的 SDS、SAS 分数,研究组明显低于对照组,差异显著 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 对比两组的 SDS、SAS 分数 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	SDS		SAS	
	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	59.68 ± 1.35	31.02 ± 1.24	61.02 ± 1.24	34.68 ± 1.65
对照组	59.64 ± 1.34	42.35 ± 1.25	61.08 ± 1.23	43.25 ± 2.34
P		0.026		0.034

2.3 对比两组盆底功能

护理后,对比两组阴道静息压力、盆底肌力分数,研究组明显高于对照组;比较两组的盆底疼痛分数,研究组明显低于对照组 ($P < 0.05$)。

3 讨论

由于分娩疼痛,产后恢复时间较长,产妇身体会出现一定的变化,如盆底肌功能障碍,此外对怀孕、分娩、产妇的认识不足可能是由于经验不足,产后恢复阶段存在不同程度的心理障碍,严重影响其身心健康和正常生活。本研究表明,研究组 SDS 评分和 SAS 评分低于对照组,盆底康复护理依从性高于对照组,盆底功能优于对照组,本研究结果与以往报道一致,表明综合护理干预确实比传统护理更有优势。原因是研究组在综合护理干预中,重视与产妇及产妇家属的沟通,争取更多家庭对产妇的支持,满足其情感需求,并构建了网络平台。产妇可以通过平台与其他产妇交流自己的内心状态和经历。

综上所述,对初产妇进行综合护理干预能够改善其产后心理状态,提高盆底康复护理依从性,加快盆底肌肉康复。

参考文献:

- [1]徐菊芳.护理干预对初产妇产后心理状况和盆底康复护理依从性的影响[J].中国医药科学,2017,7(18):157-160.
 - [2]代贝贝,乔建红,高广超,等.产妇产后盆底功能障碍性疾病的认知水平调查[J].护理研究,2018,32(19):3113-3116.
 - [3]薛宇,赵雪娇,张子君,等.盆底康复操锻炼对产妇产后盆底肌力与心理状态的影响[J].国际精神病学杂志,2017,44(5):915-917,933.
 - [4]池玉梅.延续护理对初产妇产后心理及盆底康复的影响[J].中国城乡企业卫生,2017,32(8):119-121.
- 陈亚珍 (1995-),女,甘肃省天水市人,民族:汉 职称:助理讲师,学历:本科。研究方向:妇产科护理,护理教育。