

孕期健康教育在妇产科护理中的临床应用体会

李亚

达州市中西医结合医院 四川 达州 635000

摘要:目的:探究孕期健康教育在妇产科护理中的临床应用。方法:选出76例孕妇作为研究对象,随机划分不同组别,各组38例。针对常规组的孕妇按照规章制度实施常规化的基础护理,如体征监测、胎心监护、心理护理等,针对研究组的孕妇则重点实施健康教育,从心理、饮食、运动、居家日常等诸多方面干预。结果:经差异性的护理后,首先,研究组孕妇对于各种孕期的健康知识掌握情况更好,掌握率达到94.74%(36/38),明显高于常规组81.58%(31/38),组间比较,研究组占据明显优势($P < 0.05$, $\chi^2 = 6.580$)。其次,研究组孕妇经护理后对护理工作的满意度更高,达到了97.37%(37/38),明显高于常规组的92.11%(35/38)。组间比较,仍然是研究组的指标更佳($P < 0.05$, $\chi^2 = 5.260$)。结论:孕期健康教育用于妇产科护理中优势突出,不但能提升孕妇对于孕期各类专业知识的认知度,还能提升对于护理工作的满意程度。

关键词:孕期;健康教育;妇产科;护理

妊娠期是女性所处的较为特殊的人生阶段,在此阶段中无论是生理层面上,还是心理上,均会出现较大变化。经临床妇产科实践调查与结合《中南大学学报》《吉林大学学报》《现代预防医学》等专业报告中的数据可知,妊娠期并发症发生率较高,常见的有妊娠期贫血、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等^[1]。部分孕妇认知水平相对较低,对于孕期所出现的各种并发症或是其他的不良情况未能具备良好的识别、预防与处理能力。如此不仅会影响到孕妇自身的健康,还可能威胁到母婴安全。为此,临床上认为需要强化在妇产科中的健康教育,以帮助孕妇了解更多的孕期相关知识,在减少过度担忧等不良情绪的同时也能提升认知,为妊娠的顺利提供保障。为了探究孕期健康教育在妇产科护理中的实际应用要点和效果,此次特采取了分组对比的方式,选出76例孕妇来为样本研究,报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

课题项目获院伦理委员会、妇产科科室的审核批准下,选择院内2023年1月-2023年6月间收治的76例孕妇。纳入标准:(1)均于本院妇产科接受诊断,无严重的内脏器官疾病^[2]。(2)孕妇临床资料完整,方便后续跟进与分析。(3)对本研究课题表示知情,愿意参与研究,对于研究始终也保持着信任与理解的态度。(4)家属知晓课题研究,并确认。排除标准:(1)存在沟通障碍。(2)存在滥用药物者。(3)存在严重的脏器疾病。(4)存在高危孕产风险者。(5)因主观原因中途退出本课题研究者。将76例孕妇随机均分组,各组均38例。经统计,常规组:年龄25.0~37.0岁,平均(31.20±4.12)岁。孕周最短32周,最长40周,平均(38.50±0.50)周。其中,初产妇30例,经产妇8例。研究组:年龄24.0~36.0岁,平均(32.50±3.56)岁。孕周最短33周,最长40周,平均(39.02±0.70)

周。初产妇28例,经产妇10例。对比两组的年龄、分娩史、孕周等多项基线资料,结果显示无显著性差异 $P > 0.05$,有可比性。

1.2 方法

两组孕妇由本院产科相同护理团队实施护理干预。

针对常规组孕妇进行常规化的护理措施,即参考医院《产科病房护理规章制度》《妇产科常见疾病护理常规》来实施护理干预。重视对该组孕妇的心理疏导、体征监测,做好胎心监护,并用较为通俗易懂的语言向孕妇及其家属解释^[3]。落实环境护理、细节护理,构建和谐护患关系,全面保障护理工作顺利进行。

针对研究组孕妇则在常规的护理措施上强调了健康教育。科室内提前组建健康知识宣教护理小组,由具备多年孕妇护理工作经验的人员组成。该小组护理人员提前接受了关于孕妇护理、孕妇教育等专业知识的培训,各人员责任意识强、协作水平高,是孕期健康教育实施的基础。健康教育的实施采取多样化的方式,例如科室内定期的专题讲座、微信公众号或是PPT播放妊娠期专业知识与理论、分发科室自制的宣教小手册等^[4]。此外,还可进行一对一指导、张贴宣告栏。

健康教育的内容丰富,包括:

(1)心理健康教育。护理人员要充分了解当前孕妇的心理状态,与孕妇及其及时沟通,了解部分孕妇产生焦虑、抑郁、担忧情绪的原因,予以其支持和鼓励来帮助孕妇得到缓解。护理人员可指导孕妇正确看待生理心理变化,引导孕妇想象对孩子的期望,并邀请夫妻参与妈妈班学习,让丈夫了解孕妇所需提供帮助。

(2)饮食健康教育。护理人员要指导孕妇孕期选择多样化、均衡化的膳食,且注重其中营养成分的摄入。例如饮食上要吃含有高蛋白的食物,如鱼类、肉类、蛋类、乳制品、豆类等,且建议孕妇每日饮用2-3杯鲜牛奶补充营养。食用含有亚麻酸、亚油酸的食物,以利于

孕妇体内 DHA 的合成从而促进胎儿的神经系统与视网膜发育^[5]。食用有丰富维生素(维生素 C、维生素 E)、胡萝卜素、叶酸等食物,在丰富孕妇机体营养的同时能强化抗氧化功能,促进细胞群体健康组织生长,改善孕妇的免疫系统。孕妇还要多吃含有钙、锌、铁元素等食物,钙的摄入量应在普通女性群体摄入钙的 2 倍以上,如多吃虾、乳制品。锌则多源于鱼肉、动物肝脏等,它对于胎儿的早期发育很重要,能减少胎儿地体质、孕妇流产等风险。在铁的摄入上,护理人员要叮嘱孕妇适当补充铁剂,具体剂量要遵照医嘱。护理人员可针对孕妇的实际情况简单制作“饮食建议表”,表格中设置类别、份量、说明等多个项目,在类别上包括五谷根茎类、鱼肉蛋豆类、奶类、油脂类、水果类、蔬菜类等多种,让孕妇根据自身喜好和机体营养情况选择摄入补充^[6]。此外,护理人员要叮嘱孕妇尽量避免咖啡、浓茶、盐分过重的食物,且少食多餐减轻恶心、呕吐与不适感。此外,要妥善控制好血压、血糖。

(3) 运动健康教育。孕期运动非常重要,护理人员可针对孕妇处于不同妊娠期来进行针对性的宣教。①孕早期。在孕早期时,可指导护理人员进行简单的腰部运动、腹部运动、肩肘运动、蹲踞运动、产道肌肉收缩运动、双腿抬高运动。②在孕中期时,护理人员可指导该组孕妇进行合腿坐式运动,或者在盘坐时简单运动。③孕晚期时,需要先请教妇产科医生,条件允许下可进行膝胸卧式等动作来运动,每次 5-7 分钟即可,需量力而行遵从医嘱^[7]。

(4) 日常健康教育。护理人员要指导孕妇准确计算胎动的次数,若发现有异常情况及时就诊。在孕妇的日常穿着上,由于孕周增加体型改变,护理人员可叮嘱孕妇在穿衣上最好以宽大、舒适为主,色彩要轻快、明亮,面料要透气吸汗,冬季则选择轻且保暖的材料。另外,裤子、内衣和鞋子的选择上也要科学,以减轻孕期的不适为关键。护理人员要指导孕妇了解在孕初期、末期时外出的风险,并叮嘱孕妇居家时不要压迫腹部和提重物,上台阶要稍作扶持,且不可过长时间的站或是立着,多更换姿势减少疲劳感^[8]。若要外出尽量避免单独出门,最好有家属同行照料,以免外出出现晕眩等意外情况。保持充足睡眠、注意休息。

(5) 基础知识健康教育。该组初产妇较多,对于妊娠期间的诸多知识可能存在了解不清楚甚至有误区的地方,护理人员应详细为其解释说明,解答疑问。例如护理人员可为孕妇讲解胎儿的生长发育情况,在胎儿第三个月到第九个月时不同的发育状态与变化。同时,护理人员可讲解孕期的基础护理,如乳房护理、定期产检等。此外,护理人员还可讲解的知识有宝宝用品(衣着、寝具、沐浴、喂养)、分娩时呼吸技巧、分娩时的预兆

(破水、见红、阵痛等)、产后营养科学补充、产后喂养宝宝等等,予以孕妇全方位的护理与照料,提升其认知水平。

1.3 评价指标

1.3.1 两组健康知识的掌握度

将所实施的孕期健康教育内容整理成问卷,从心理、饮食、运动、日常多个方面设计题目,共 25 道题目,各题目 4 分。孕妇回答后上交汇总整理,将结果分为完全掌握(92 分以上,23 道题目正确)、部分掌握(60-92 分间)、未掌握(分数在 60 以下,仅 15 道题正确)。统计孕妇的健康知识掌握率。掌握率=(完全掌握+部分掌握)/人数*100.0%。

1.3.2 两组护理满意率

下发科室自制的护理满意度调查表格,表的内容围绕了本次护理工作的态度、环境、内容、效果、细节等方面。将结果分为非常满意、尚可、不满意多种,统计满意率。满意率=(非常满意+尚可)/人数*100%。

1.4 统计学方法

汇总数据后,用 SPSS21.0 处理, t 和 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组健康知识掌握度对比

经统计:研究组和常规组对于健康知识的掌握率分别是 94.74% (36/38)、81.58% (31/38),组间比较前者具备优势 $P < 0.05$ 。如表 2-1 所示:

表 2-1 两组健康知识掌握度对比 (n.%)

组别	N	完全掌握	部分掌握	未掌握	健康知识掌握率
研究组	38	30 (78.95)	6 (15.79)	2 (5.26)	94.74%*
常规组	38	25 (65.79)	6 (15.79)	7 (18.42)	81.58%
χ^2					6.580
P					< 0.05

注:和常规组相比,* $P < 0.05$ 。

2.2 两组护理满意率对比

研究组和常规组对本次护理工作的满意度分别是 97.37% (37/38)、92.11% (35/38),组间比较前者具备优势 $P < 0.05$ 。如表 2-2 所示:

表 2-2 两组孕妇的护理满意度对比 (n.%)

组别	N	非常满意	尚可	不满意	满意率
研究组	38	31 (81.58)	6 (15.79)	1 (2.63)	97.37%*
常规组	38	29 (76.32)	6 (15.79)	3 (7.89)	92.11%
χ^2					5.260
P					< 0.05

注:和常规组相比,* $P < 0.05$ 。

3 讨论

妊娠期是女性生命中的重要阶段,作为妇产科人员,帮助孕妇顺利度过妊娠期及分娩义不容辞。为了分析孕期健康教育在妇产科中的实际效果,此次资料回顾性分析和分组对比的方式,选出了76例孕妇进行护理干预对比。结果显示,强化了健康教育的研究组无论是在孕期知识的掌握率上,还是对于本次课题中的护理工作满意率上,各指标水平均更高,从侧面表示该组孕妇对健康知识的认知水平有所提升,且对护理工作也有了更高的认可度。和常规组的各项数据信息相比,结果有统计学意义, $P < 0.05$ 。出现上述结果的原因,是研

究组在常规护理的基础上,围绕了孕期的健康教育组建了专门的护理小组团队,在健康教育的方式上,选择了孕妇们喜闻乐见的专题讲座、微信号推送、线上课堂、PPT等多样化的方式,吸引了孕妇学习与了解的兴趣。在健康教育的内容上,则从其整个孕期的心理变化与调整、胎儿发展、饮食摄入、运动自律、日常生活、基础常识等等多个维度上切入开展宣教,丰富了孕妇的认知框架,同时也促使其对于护理工作的认可。

综上所述,孕期健康教育在妇产科护理工作中是一项重要内容,其实施后对于改善孕妇的认知,提升护理工作的满意度都有所助益,因而值得推广及运用。

参考文献:

- [1] 李蕊,张燕.孕期健康教育在妇产科护理中的应用探讨[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(16):90. DOI:10.16282/j.cnki.cn11-9336/r.2020.16.070.
- [2] 韦元元,雷晓吟.孕期健康教育在妇产科护理中的效果评价[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(54):94-95. DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2020.54.068.
- [3] 王彦青.临床护理路径在产科健康教育中的应用效果分析[J].特别健康2021年20期,217页,2021.
- [4] 潘莉琴,沈翠丽,朱燕,等.孕期个性化健康教育在产科护理中的临床分析[J].医学食疗与健康,2020

(023):018.

- [5] 王付梅.解析孕期健康教育在妇产科护理中的应用[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(33):95+101. DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2020.33.063.
- [6] 赵立会.全程护理告知在产科健康教育中的应用[J].健康养生,2019,000(2019年17期):120.
- [7] 李阳.开展中医健康教育对产科医疗服务质量的影响[J].中医药管理杂志,2023,31(23):167-169.
- [8] 宋瑞祯.探讨孕期健康教育在产科门诊护理中的应用效果[J].中国保健营养2021年31卷12期,220页,2021.

作者简介:李亚(1993.08-),女,汉族,四川达州,本科,护师,研究方向:妇产科护理。