

孕产期保健宣教干预对产褥期妇女饮食及健康知识知晓率的影响分析

彭光曦

修文县小箐镇卫生院, 贵州 贵阳 550214

摘要: 目的: 观察孕产期保健宣教干预对产褥期妇女饮食及健康知识知晓率的影响。方法: 随机选取我院 2018 年 8 月-2019 年 8 月 84 例孕产妇为本次研究对象, 按照是否行孕产期保健宣教干预将参与本次研究的对象分为对照组 (42 例: 未行孕产期保健宣传干预) 与实验组 (42 例: 行孕产期保健宣传干预), 比较两组孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓情况。(结果: 实验组孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓率 (97.62%) 明显高于对照组, 且产褥期患病率 (7.14%) 低于对照组, 两组患者数据差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 产褥期孕产期保健宣传干预可提升孕产妇饮食及健康知识知晓率, 有利于孕产妇产后康复。

关键词: 孕产期; 保健宣教干预; 产褥期; 妇女饮食; 健康知识; 知晓率

胎儿娩出后孕产妇生殖器官恢复至正常状态需要一段时间, 目前临床将产妇产后恢复至产褥期基本复原这一时期被定义为产褥期, 一般情况下产褥期约 42 天左右, 产褥期孕产妇康复护理可直接影响产褥期恢复情况, 近些年相关调查显示我国绝大多数女性产褥期相关知识的获得主要源于网络或亲朋传授, 在错误认知行为的影响下孕产妇产褥期发生乳房肿胀、痔疮、便秘等疾病^[1]。本次研究为论证孕产期保健宣教干预对产褥期妇女的影响, 比较我院 2018 年 8 月-2019 年 8 月行常规保健服务以及孕产期保健宣传干预两组孕产妇饮食及健康知识知晓情况, 并随访比较产褥期患病情况。

1 资料与方法

1.1 一般资料

实验组 (n=42 例): 该组孕产妇年龄/平均年龄为: 20 岁~33 岁, (30.06±1.05) 岁, 孕周/平均孕周为: 37w~42w, (40.02±0.32) w。分娩方式: 阴道分娩、人工助产以及剖宫产等分娩方式分别有 23 例、12 例、7 例。对照组 (n=42 例): 该组孕产妇年龄/平均年龄为: 21 岁~35 岁, (30.32±1.15) 岁, 孕周/平均孕周为: 37w~42w, (40.05±0.36) w。分娩方式: 阴道分娩、人工助产以及剖宫产等分娩方式分别有 21 例、14 例、7 例。两组孕产妇平均孕周、分娩方式等指标经统计学验证无明显差异 ($P > 0.05$)。

1.2 病例选择标准

纳入标准: 本次研究对象均产前定期进行产检且各项产检结果正常, 均为单胎头位, 均正常分娩且神志、思维、认知状态良好。排除标准: (1) 排除合并妊娠期并发症孕产妇。(2) 排除合并精神、思维、认知等异常或服用抗精神病药物孕产妇。(3) 排除产前即存在乳房肿胀、痔疮、便秘等疾病孕产妇。

1.3 方法

1.3.1 对照组

(常规保健服务) 护理人员通过言语交流的形式, 指导产妇正确哺乳, 并告知产妇产后注意事项, 嘱其定期复诊。

1.3.2 实验组

(保健宣传), 通过定期召开妈妈课堂、发放宣传材料、临床模拟等形式向患者介绍产褥期相关知识。①运动: 孕妇产褥期应避免长期卧床, 通过运动给予胃肠道刺激, 促使孕妇产后肠道功能尽快恢复。一般情况下阴道顺产孕妇产后 12h 可下床活动、如厕。人工助产产妇产后 8h 可在取坐位, 产后 24h 后产妇均应尝试下地行走, 但是在运动过程应避免久坐、久蹲。②饮食: 孕妇产褥期禁止通过减少饮食物摄入量减肥, 孕妇产褥期可适量摄入瘦肉、蛋类, 或饮用猪蹄汤、鸡汤以促进乳汁分泌, 并摄入粗纤维食物以保证膳食平衡, 预防便秘。③个人护理: 孕妇产褥期应在做好保暖措施的情况下进行沐浴, 穿棉质宽松的衣服, 一般情况下正常分娩的产妇产后 2 天至 5 天即可沐浴, 禁止孕妇产后 24h 内立即沐浴, 沐浴时间应控制在 5min 至 10min, 水温控制在 42℃。对于人工助产、剖宫产或产后出血量较多的患者, 可通过温水擦浴的方式实施自我清洁。

1.4 观察指标

观察比较两组孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓情况, 并随访比较产褥期患病情况, 其中产褥期饮食及健康知识分为了解、一般了解、不了解, 知晓率为: $[(\text{了解例数} + \text{一般了解例数}) / \text{总受检例数}] \times 100\%$ 。

1.5 统计学处理

SPSS21.0 软件系统处理相关数据, 以 (%) 表示的百分数计量数据, 均应用 χ^2 检验, P 值低于 0.05 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

(1) 比较孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓情况, 具体情况见表 1, 实验组知晓率高于对照组。

表 1 两组孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓情况 [n/%]

组别	n	了解	一般了解	不了解	知晓率
实验组	42	24 (57.14%)	17 (40.48%)	1 (2.38%)	97.62%
对照组	42	20 (47.62%)	15 (35.71%)	7 (16.67%)	83.33%
χ^2 值					5.819
P 值					<0.05

(2) 比较两组孕产妇产褥期患病情况, 具体情况如下: 实验组孕产妇产褥期有 2 例乳房肿胀, 有 0 例痔疮, 有 1 例便秘, 共有 3 例孕产妇产褥期患病。对照组孕产妇产褥期有 8 例乳房肿胀, 有 2 例痔疮, 有 3 例便秘, 共有 13 例孕产妇产褥期患病。实验组孕产妇产褥期患病率明显低于对照组 (7.14% VS 30.95%), χ^2 检验 5.715, P 值 < 0.05。

3 讨论

产褥期俗称“坐月子”, 我国女性受传统思想的影响, 部分女性在产褥期不洗澡且长期卧床, 由于孕妇产后缺乏有效运动可增加肥胖、高血压、糖尿病等疾病发病风险, 此外孕妇产后大量排汗, 若长期不洗澡可为细菌繁殖创造有利环境, 继而增加产褥期感染发生风险^[2]。孕产期保健宣教基于常规产后护理干预, 护理人员通过发放健康手册、开展妈妈讲堂等多种形式, 给予孕产妇饮食、运动等多方面指导^[3]。本次研究显示实验组饮食及健康知识知晓率高, 产褥期患病率低, 由此可见, 孕产期保健宣教可增强孕产妇产褥期饮食及健康知识知晓率。

综上所述, 孕产妇孕产期保健宣传有较高的临床实践价值。

参考文献

- [1] 李惠瑜. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响研究[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(35): 5045-5046.
 - [2] 黄芸. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响[J]. 当代医学, 2019, 25(11): 175-177.
 - [3] 颜增花. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及健康的影响[J]. 中国保健营养, 2019, 29(31): 84.
- 作者简介: 第一作者: 彭光曦, 女, 汉族, 贵州贵阳, (1990-12), 本科, 初级护师, 主要研究孕产妇保健。