

产后出院电话随访指导的护理需知

周虹

白银市中心医院, 甘肃 白银 730913

摘要: 为了进一步了解产妇和新生儿出院后的情况, 我们对产妇进行电话随访模式, 使出院病人在院外也会得到更好的健康指导。告知产妇母乳喂养好处、产褥期的常见问题及保健、新生儿的护理、疫苗接种情况复查时间。产后电话随访可提高护理人员的专业水平、促进母婴健康。

关键词: 产后电话随访; 健康指导; 产褥期; 产妇; 新生儿

我们对 2019 年 1 月至 2019 年 12 月在我科生产 1291 例产妇进行电话随访指导, 在随访中提出的问题进行认真分析、回答并逐一给予解决, 得到产妇及家人的一致好评, 同时根据随访结果不断总结经验、提高技术水平、改进工作方法, 取得不错的效果, 也获得了良好的社会声誉。现报告如下:

1 一般资料

2019 年 1 月至 2019 年 12 月在我科住院生产的产妇, 年龄在 16 岁至 48 岁, 孕周在 31~42 周的产妇 1291 例, 其中顺产 850 例、会阴左侧侧切术 153 例、剖宫产术 288 例。

2 方法

2.1 随访内容

主要是产妇的营养、体温、生活起居、子宫复旧、恶露的量、色、性状等情况, 喂养的方法, 乳头皲裂情况, 泌乳的通畅程度、量等, 剖腹产伤口、会阴伤口等情况, 新生儿吃奶、二便、皮肤、黄疸、疫苗接种、疾病筛查、听力筛查、脐带脱落等情况, 告知复诊时间, 采纳产妇及家属意见。

2.2 随访时间及方法

根据新生儿出生登记本于产妇出院后 1 周、30d 由科内固定年资较高、知识丰富的护理人员利用周一至周五的时间用科室固定电话及时给产妇打电话进行随访。

3 产褥期

3.1 生命体征

产后体征多数在正常范围内产后 3~4 天有产妇会出现泌乳热, 因为乳房血管、淋巴管极度充盈, 乳房胀大, 伴 37.8~39℃ 发热。产后脉搏在正常范围内, 一般略慢, 每分钟 60~70 次, 呼吸深慢, 一般每分 14~16 次, 血压维持在正常水平变化不大。

3.2 子宫复旧

随访过程中产妇会问“我子宫轮廓怎么不清晰, 是不是子宫收缩不好”随访人员就要向她解释: “随着产后子宫复旧良好, 10 日降入骨盆腔内”。

3.3 恶露

恶露有血腥味, 但无恶臭味持续 4~6 周总量为 250~500ml 因其颜色、内容物及时间不同, 恶露分为: 血性恶露、浆液恶露、白色恶露, 若子宫复旧不全, 血性恶露增多且持续时间长应及早给予子宫收缩剂, 若合并感染, 恶露有腐臭味, 且有子宫压痛给予广谱抗生素控制感染。

3.4 褥汗

产后一周内皮肤排泄功能旺盛, 排出大量汗液以夜间睡眠和初醒时更明显, 不属病态。

3.5 饮食

食物应富有营养, 足够热量和水分, 若哺乳, 应多进食蛋白质, 热量丰富的食物, 并适当补充维生素和铁剂^[1]。推荐补充铁剂 3 个月。

3.6 会阴护理

每日用碘伏液擦洗外阴 2 次或产后一周后用温开水清洗。平时应尽量保持会阴部清洁及干燥, 预防感染。

3.7 乳房护理

要求母乳喂养, 按需哺乳, 母婴同室, 做到早接触, 早吸吮。每次哺乳后, 应将新生儿抱起轻拍背部 1~2 分钟, 排出胃内空气以防吐奶。

4 产妇

4.1 乳汁淤积

本随访中 7d 乳汁淤积占 40%, 30d 左右基本消失。告知产妇及家属勤吸吮, 局部热敷、按摩, 抽吸多余乳汁, 促使乳汁排出, 必要时用中药治疗。

4.2 乳头皲裂

乳头皲裂主要为含接姿势不正确所致。本随访中乳头皲裂者占 15%, 主要为自然分娩的产妇, 原因与产后宣教内容多而产妇接受程度差及住院时间短有关。指导产妇正确的喂奶姿势。对皲裂较重者嘱其每次喂奶后将乳汁挤出少量涂于乳头上, 短暂暴露待干, 也可以涂抹羊脂膏。

4.3 饮食习惯及活动不当

本随访中由于饮食不当造成便秘者占 10%, 7d 下地偶尔活动者占 25%, 30d 定时活动者占 90%。告知产妇应摄入高蛋白、高热量、高维生素易消化饮食, 多食蔬菜、水果, 忌食生冷、辛辣刺激性食物。建议定时下地活动, 循序渐进做产后操, 以促进盆底肌恢复, 防止尿失禁、子宫脱垂等发生。

4.4 乳量不足

本随访中 7d 左右乳量不足者占 10%, 30d 左右占 25%。鼓励产妇要有信心, 学会与婴儿同步眠, 补充足够水分和营养; 乳腺泌乳最有效的办法是让婴儿多吸吮、多刺激^[2]。对已出现缺乳者可适当运用中药或针灸。

5 新生儿

5.1 脐带护理

在随访时要嘱产妇或家属每日应注意脐带残端是否干燥、有无分泌物, 脐轮有无红肿。一般在出院后 3~7 日脱落, 但由于尿液浸湿污染脐部和脐部护理不当造成脐带脱落延迟。脐带脱落时间与结扎方法也有关, 目前多采用气门芯橡皮圈套扎法。每日可用碘伏消毒, 保持脐部清洁、脐带干燥, 预防感染。

5.2 臀部护理

为保护新生儿臀部皮肤, 避免发生红臀、溃疡或皮疹等, 应及时更换尿布, 大便后用温水洗净臀部, 吸干后涂护臀霜。臀部皮肤如有糜烂, 表皮脱落应及时就医。

5.3 新生儿黄疸

新生儿出生 2d~3d 开始出现黄疸, 4d~5d 最明显, 7d~10d 消退。本随访中发现有 90% 婴儿出院后 7d 随访时存在黄疸, 应给产妇简单介绍黄疸原因, 监测黄疸指数, 若婴儿吃奶好、大小便正常、精神好, 可不处理; 若黄疸指数高、精神食欲差, 应及时到儿科就诊。

5.4 预防接种

目前新生儿常规预防接种的是卡介苗及乙肝疫苗。嘱产妇及家属满月后按时接种疫苗的时间及观察不良反应。

5.5 新生儿筛查

向家长介绍新生儿筛查意义, 我国目前法定的筛查病种有苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下及听力障碍, 其中前

两种是通过足跟血筛查,听力筛查需通过电生理检测。有条件的医院也可开展视力的筛查等。

5.6 溢乳及吐奶

在随访的所有婴儿中溢乳及吐奶者比较多,应教会产妇给婴儿吃奶后正确的拍背方法,即竖起婴儿靠于母肩上,从下向上叩拍背部,直至打嗝排出胃内空气为止。

6 健康教育

(1) 鼓励母乳喂养,促进母婴感情建立提倡母婴同室,应尽早将新生儿安放在母亲身旁,进行皮肤接触,鼓励早吸吮,按需哺乳,目光交流,爱抚动作,增进母子感情。(2)

宣传有关育儿保健知识鼓励父母参与新生儿的护理,介绍喂养、保暖、皮肤护理、预防接种、添加辅食的原则等知识。

(3) 产后 42 天告知产妇回院进行产后检查,以了解产妇全身及生殖器官恢复情况、乳房及乳汁分泌情况;对婴儿进行全身检查,了解喂养及发育状况。

参考文献

[1]王萍. 产后随访对出院后产褥期母婴健康的影响[J]. 上海医药, 2019(16):55-57.

[2]张长方, 梁桂芳. 护理延伸服务对产妇出院后母乳喂养的影响[J]. 中国临床护理, 2016, 8(5):418-420.