

产后保健护理对产妇心理和生理康复的影响

张小雨

(太原市妇幼保健院 山西太原 030024)

【摘要】目的:分析对产妇提供产后保健护理的意义。方法:样本择取的时间设置为2022年10月至2023年10月,择取的样本以50例产妇为主,电脑抽号法分组,研究组、常规组,各25例,分别接受产后保健护理、常规护理,对比两组产妇的不同。结果:生活质量、心理状况、满意度、睡眠质量等指标提示,研究组产妇的上述指标改善效果更佳($p < 0.05$)。结论:对于产妇而言,为其提供产后保健护理服务进行干预,这种方式获得的效果更显著。

【关键词】产后保健护理;产妇;心理状况;生活质量;满意度;睡眠质量

Impact of postnatal health care on maternal psychological and physiological rehabilitation

Zhang Xiaoyu

Taiyuan Maternal and Child Health Care Hospital, Shanxi Taiyuan 030024

[Abstract] Objective: To analyze the significance of providing postpartum health care for pregnant women. Methods: The time of sample selection was set from October 2022 to October 2023. The selected sample was mainly 50 women, and the computer number was divided into group. 25 research group, conventional group and conventional group received postpartum health care and routine care respectively, and compared the two groups of women. Results: The indicators of quality of life, psychological status, satisfaction and sleep quality suggested that the above indicators of the research group improved better ($p < 0.05$). Conclusion: For pregnant mothers, the intervention of postpartum health care services is more effective.

[Key words] postpartum health care; maternal; psychological condition; quality of life; satisfaction; sleep quality

分娩是女性自然的生理过程,在该过程中部分产妇的生理、心理等多个层面均会发生不同程度的变化,影响产妇产后的全面康复^[1]。故而,需要及时做好对产妇的保健护理指导。再者,产妇在分娩的应用下,产妇存在发生产后抑郁的风险^[2]。主要是因为部分产妇缺乏对新生儿照护的经验,加剧产妇的负性情绪,使其难以适应自身身份上的转变,增高产后抑郁的发生率。常规护理服务在应用期间相对局限,所获得的效果欠佳^[3]。产后保健护理模式是临床新兴技术,这种方式在应用期间主要是充分调动产妇进行产后康复护理,从而改善产妇的心理、生理等多方面的情况,促进产妇的全面康复。纠正产妇的负性情绪^[4]。因此,本文深入研究对产妇提供产后保健护理服务的意义。现做出如下报告。

1、资料与方法

1.1 一般资料

样本择取的时间设置为2022年10月至2023年10月,择取的样本以50例产妇为主,电脑抽号法分组,研究组、常规组,各25例。前组:年龄:23~31岁,均值(26.55±1.07)岁。后组:年龄:24~30岁,均值(26.51±1.01)岁。两组研究对象的资料对比无意义($p > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 常规组

为产妇提供常规护理指导,具体如下:指导产妇完成对新生儿的喂养,使其能够给予新生儿照护。加强对产妇的日常起居指导等,确保产妇能够保持良好且健康的生活习惯进

行康复。此外,对产妇进行健康宣教,讲解产后注意事项和母乳喂养相关知识,提升产妇的认知能力。

1.2.2 研究组

加强对产妇的沟通与交流,掌握产妇的真实想法,并与产妇之间保持一对一沟通和交流等,从而建立良好的护患关系。为产妇发放健康宣教的手册,并结合相关资料为产妇进行讲解,例如:产后所需注意的饮食事项、运动事项等以及产后对新生儿进行喂养的技巧和哺乳的措施等,从而提升产妇的基本保健意识和能力。如若产妇存在负性情绪,则需要及时对其进行疏导和安抚,确保能够及时减轻产妇不良情绪,避免情绪波动对产妇的康复造成不可忽视的影响。与产妇家属之间保持密切的沟通和交流等,告知家属多给予其陪伴关心的重要性和必要性等,为产妇提供家庭支持和关心,增强产妇的幸福感。叮嘱产妇应做好自身的保暖工作,避免受寒而引起感冒等事件。指导产妇应做好个人卫生护理,降低产后感染等事件的发生率。在饮食方面,护理人员应为产妇拟定具有科学性、规范性的饮食指导方案,并且需要叮嘱产妇应注意补充营养物质,适当增加蛋白质等类型食物的摄入,从而促进产妇分泌乳汁。鼓励产妇进行积极的康复运动。首先,护理人员影响产妇介绍早日进行产后活动的必要性,并且需要鼓励产妇进行尽早的下床活动等,从而促进产妇胃肠蠕动。指导产妇应学习产后保健运动,例如:呼吸运动、抬腿运动、挺腹运动等,促进产妇产后子宫情况的恢复。对患者的子宫复位情况、恶露排出情况进行记录,确保能够及时发现产妇的异常情况并尽早为其提供针对性的处理,降低不良事件的发生率。为产妇提供新生儿护理指导,例如:新生儿洗浴、对喂奶量的判断、喂养期间常见的不良反应与新生

儿相关预防接种的措施等,使产妇能轻松进行对新生儿的照护中,促进产妇身份的转变。严格控制探视的人数,并且需要注意产妇所处病房内温度、湿度等各项参数的调制,提升产妇的舒适度等,提高产妇的就医体验感,使产妇能够获得充分的休息,恢复自身的精力。

1.3 观察指标

1.3.1 两组产妇的生活质量对比

心理功能、躯体功能、认知功能、社会功能等。

1.3.2 两组产妇的心理状况对比

SAS、SDS 等评分。

1.3.3 两组产妇的满意度对比

十分满意、满意、不满意等 3 个等级。

1.3.4 两组产妇的睡眠质量对比

采用睡眠质量评分量表分析产妇的睡眠质量情况。

1.4 统计学分析方法

采用 SPSS 22.0 处理相关数据资料, t 和 X² 检验组间数据, 标准差%表示计量资料、计数资料, P < 0.05 为有统计学意义。

2、结果

2.1 两组产妇的生活质量对比

研究组产妇的生活质量更高 (p < 0.05), 表 1。

2.2 两组产妇的心理状况对比

研究组产妇的 SAS、SDS 等评分更低 (p < 0.05), 表 2。

2.3 两组产妇的满意度对比

研究组产妇的满意度更佳 (p < 0.05), 表 3。

2.4 两组产妇的睡眠质量对比

研究组产妇的睡眠质量评分更低 (p < 0.05), 表 4。

表 1 两组产妇的生活质量对比 (x̄ ± s, 分)

组别	例数	心理功能		躯体功能		认知功能		社会功能	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	25	58.63 ± 1.12	95.63 ± 1.02	58.12 ± 1.17	95.12 ± 1.17	58.66 ± 1.03	95.11 ± 1.14	58.21 ± 1.06	95.19 ± 1.01
常规组	25	58.25 ± 1.74	90.17 ± 1.04	58.19 ± 1.15	90.18 ± 1.08	58.09 ± 1.01	90.16 ± 1.15	58.19 ± 1.14	91.22 ± 1.13
t 值		0.918	18.740	0.213	15.512	1.945	15.284	0.064	13.097
P 值		0.363	0.000	0.832	0.000	0.054	0.000	0.949	0.000

表 2 两组产妇的心理状况对比 (x̄ ± s)

组别	n	SAS		SDS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	25	52.69 ± 1.15	36.52 ± 1.02	52.61 ± 1.14	36.55 ± 1.12
常规组	25	52.66 ± 1.25	45.22 ± 1.01	52.36 ± 1.18	41.23 ± 1.07
t 值		0.088	30.304	0.761	15.106
P 值		0.930	0.000	0.449	0.000

表 3 两组产妇的满意度对比 (%)

组别	例数	十分满意	满意	不满意	总满意度 (%)
研究组	25	18 (72.00)	7 (28.00)	0 (0.00)	25 (100.00)
常规组	25	15 (60.00)	5 (20.00)	5 (20.00)	20 (80.00)
X ² 值	-	0.340	0.416	6.250	6.250
P 值	-	0.559	0.518	0.012	0.012

表 4 两组产妇的睡眠质量对比 (x̄ ± s)

组别	n	睡眠质量		睡眠时间		睡眠障碍		睡眠效率	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	25	2.67 ± 0.33	1.16 ± 0.13	2.82 ± 0.42	1.15 ± 0.18	2.52 ± 0.29	1.89 ± 0.36	2.45 ± 0.38	1.12 ± 0.15
常规组	25	2.62 ± 0.37	2.08 ± 0.25	2.76 ± 0.34	1.99 ± 0.37	2.53 ± 0.34	1.06 ± 0.19	2.42 ± 0.39	1.94 ± 0.22
t 值		0.504	16.324	0.555	10.207	0.111	10.194	0.275	15.397
P 值		0.616	0.000	0.581	0.000	0.911	0.000	0.784	0.000

续表:

组别	n	入睡时间		日间功能障碍	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	25	2.79 ± 0.62	0.97 ± 0.64	2.37 ± 0.75	0.76 ± 0.29
常规组	25	2.64 ± 0.49	1.78 ± 0.48	2.63 ± 0.49	1.77 ± 0.45
t 值		0.949	5.062	1.451	9.433
P 值		0.347	0.000	0.153	0.000

3. 讨论

分娩对于产妇而言属于一种强烈的应激源,当其分娩结束后,产妇的心理、生理等层面均会发生不同程度的改变,在这种情况下,产妇分娩后极易出现情绪不稳定的表现,甚至还会出现抑郁症状,影响产妇的身体相貌^[5]。随着人们生活质量等方面的提升,越来越多的产妇关注自身形体等方面的变化,更渴望能够得到尽早的恢复,因此,需要及时对产妇提供护理指导,维护产妇心理、生理等方面的健康,促进其身心康复^[6]。常规护理服务对于产妇而言,这种方式在应用期间所获得的效果相对局限,且质量欠佳。产后保健护理服务是一种相对有效的护理模式,这种方式对于产妇而言,主要是通过对产妇进行健康宣教指导,使产妇能够对产后相关知识有充分地了解和掌握,同时做好对产妇的心理护理指导,从而减轻产妇的负性情绪,避免产妇发生情绪波动等情况而延缓产妇的康复^[7]。再者,对产妇提供运动指导,使产妇能够保持良好的运动习惯,提升产妇的免疫力和康复能力,促进产妇形体、生理等多方面的恢复。为产妇提供新生儿护理指导,使产妇能够充分掌握对新生儿进行照护的措施和技巧等,促进产妇角色的转变,从而改善产妇生理、心理等方面的健康,维护产妇的身心健康^[8-9]。对于产妇而言,应用产后保健护理服务进行干预,可以有效维护产妇的产后健康情况,并为其营造良好且舒适的环境和氛围等,从而防止产妇发生产后抑郁的风险和概率,促进产妇生理功能的恢复。与常规护理服务相比,产后保健护理服务在应用期间相

对更注重对产妇个人、产妇家属等成员的护理指导,使家属能够参与到对产妇的护理中,并为产妇营造良好的氛围,使产妇能够保持良好的心理状况进行康复^[10]。本次研究结果表明,研究组产妇的睡眠质量得到改善,产妇的心理状况得到纠正,产妇的满意度更佳,产妇的生活质量得到提升。分析其原因:产妇在产后会受到分娩应激创伤等多方面的影响而出现身心功能障碍的表现,延缓产妇产后的全面康复。常规护理服务在应用期间相对局限,所涉及的内容、流程等相对基础且单一^[11]。产后保健护理服务在应用期间主要是通过对产妇的实际情况进行分析和观察,从而了解产妇的真实表现,并围绕产妇个体情况对其进行护理指导。通过对产妇提供运动指导,结合产妇的运动耐受力等情况而完成,这种方式的应用能够提升产妇免疫力,并且能够促进产妇整体情况的恢复。同时,对产妇进行心理疏导,维护产妇的心理健康,使产妇能够保持良好的心理状态。为产妇进行产后宣教指导,使产妇可以充分了解产后所需注意的事项等情况,并且能够提升产妇的认知度,纠正产妇的错误认知等情况,减轻不当认知对其恢复造成的影响^[12]。为产妇进行新生儿护理指导,使产妇能够做好对新生儿的护理服务,维护新生儿的健康。增加产妇与新生儿的接触可以增强产妇责任心和幸福感,促进产妇角色的转变。为产妇提供良好的环境护理,避免外界因素对产妇的休息造成影响,帮助产妇能够及时恢复产中所耗费的精力,并且能够帮助产妇保持良好的睡眠习惯,提升产妇的睡眠质量。

综上所述,采用产后保健护理服务对产妇进行干预,这种方式取得的效果良好。

参考文献:

- [1]陈桂云. 早期乳房手指点穴联合乳房积乳疏通术对初产妇产后泌乳量的影响[J]. 中国民间疗法, 2024, 32(11): 103-105+129.
- [2]黎雅倩, 汪月雯, 龙志雄, 等. 基于家庭赋能模式的网络认知行为疗法在低体重早产儿初产妇随访中的应用[J]. 医学理论与实践, 2024, 37(11): 1961-1963.
- [3]邓廷霞. 中央胎心监护系统联合多普勒胎心监护仪产时持续胎心监护对产妇分娩结局的影响[J]. 基层医学论坛, 2024, 28(16): 76-78.
- [4]韦先梅, 韩毓, 符菲. 风险评估与预防性干预对剖宫产产后下肢深静脉血栓的预防效果及产妇疼痛程度分析[J]. 实用预防医学, 2024, 31(06): 732-735.
- [5]都晓敏, 张红红, 王彬, 等. 待产-分娩-产后护理整合技术护理模式在硬膜外镇痛分娩中的应用效果[J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(10): 140-143.
- [6]王严慧, 刘东平, 周建征. 加温输液联合环境加温护理对剖宫产术后产妇围产期体温及低体温发生率的影响[J]. 黑龙江医学, 2024, 48(10): 1252-1254+1258.
- [7]郭娜, 王亚萍, 孟秋芳. 基于家属赋权的健康教育结合产后模块化营养干预对初产妇母乳喂养认知行为及母亲角色适应能力的研究[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(15): 161-164+169.
- [8]郑玉, 秦红, 陈艳. 责任制助产护理结合体位管理在初产妇分娩中的运用效果及对分娩结局的影响[J]. 婚育与健康, 2023, 29(24): 19-21.
- [9]叶青. 人性化护理干预在剖宫产术中护理的应用及对产妇护理满意度、母婴结局的影响研究[J]. 婚育与健康, 2023, 29(24): 133-135.
- [10]马巧英. 促进自然分娩中应用助产士心理护理的效果及对孕产妇心理状态的影响[J]. 中国医药指南, 2023, 21(36): 130-132.
- [11]杨梅, 杨姗姗, 王婷婷, 等. 信息共享理论支持下多维产褥期照护策略对剖宫产初产妇产褥期自护技能、纯母乳喂养率影响[J]. 中国计划生育学杂志, 2023, 31(12): 2907-2911.
- [12]周新利, 翟晓燕. 中药穴位贴敷对正常分娩初产妇产后子宫复旧、恶露情况及血清泌乳素水平的影响探究[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(23): 4117-4119.