

保健宣教对产褥期妇女健康的影响

郑 莉, 沈艳萍, 邢 静

(江南大学附属医院 无锡市第四人民医院 体检中心, 江苏 无锡, 214062)

摘 要:目的 探讨保健宣传教育对产褥期妇女健康的影响。方法 选取收治的产褥期妇女 156 例,按照随机数表法分成对照组和试验组,各 78 例。对照组采取常规保健服务,试验组实施保健宣传教育,比较 2 组产褥期妇女的健康状况。结果 试验组饮食适应、睡眠质量以及乳汁量显著高于对照组($P < 0.05$);试验组的并发症产生率显著低于对照组($P < 0.05$)。结论 实施保健宣传教育有利于产褥期妇女的健康,可以显著降低并发症的产生率,提高产褥期妇女的生活质量。

关键词: 保健;教育;产褥期妇女

中图分类号: R 473.71 文献标志码: A 文章编号: 2096-0867(2016)03-116-02 DOI: 10.11997/j.nitcwm.201603042

Effect of health care education on health of puerperal women

ZHENG Li, SHEN Yanping, XING Jing

(Physical Examination Centre, Wuxi Fourth People's Hospital,
The Affiliated Hospital of Jiangnan University, Wuxi, Jiangsu, 214062)

ABSTRACT: **Objective** To investigate the effect of health care education on health of puerperal women. **Methods** A total of 156 puerperal women were randomly divided into experimental group and control group, 78 cases in each group. The control group was given routine health care service, while the experimental group was given health care education. Health condition was compared between two groups. **Results** In the experimental group, the diet adaptation, sleep quality and the amount of milk were significantly higher than those in the control group ($P < 0.05$). Incidence rate of the complications in the experimental group was significantly lower than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Implementation of health care education is benefit for the health of puerperal women. It can significantly reduce the incidence rate of complications and improve the quality of life of puerperal women.

KEY WORDS: health care; education; puerperal women

产褥期是指胎儿、胎盘娩出母体后,产妇身体、生殖器官和心理等方面(乳房除外)恢复至孕前状态的阶段,约 6~8 周^[1-2]。产褥期妇女的机体功能变化较大,由于产妇宫内有较大创面,乳腺分泌较旺盛易出现感染等状况,故产褥期的保健对产妇产后的恢复意义重大^[3]。妇女在产褥期的生理和心理变化比较复杂^[4],需要合理的保健方式进行指导,本研究主要探讨了保健宣传教育对产褥期妇女健康的影响,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机选取本院 2014 年 6 月—2015 年 6 月收

治的产褥期妇女 156 例,按照随机数表法分成对照组和试验组,各 78 例,试验组产妇年龄 21~42 岁,平均年龄(30.4 ± 2.7)岁;对照组产妇年龄 22~41 岁,平均年龄(30.6 ± 2.4)岁。排除不愿意参加此次实验的产妇,对患者的基本资料进行统计学检验无统计学差异($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

试验组采取保健宣传教育,具体方法为:①加强宣传教育:对产褥期妇女安排一些保健宣传教育的培训,教育的内容包括孕期保健、母乳喂养、挤奶方法、伤口护理等,最好要求产妇的家属陪同进行培训。②个体讲解:需要在产妇的住院期间向其和家属对一些问题进行针对性的讲解,包括

产褥期妇女需要注意的事项、健康的作息规律、以及饮食注意问题(包括平衡膳食、合理膳食、多吃水果蔬菜的重要性)。^③发放宣传教育资料:需要护理人员向产妇以及产妇家属发放一些保健宣传教育的手册,必须做到人手一册,要嘱咐产妇仔细的进行阅读,严格执行手册中的内容。^④跟踪随访:需要护理人员进行跟踪随访,对产妇出现的问题细心的进行解决,告诉产妇积极的进行一些健康的锻炼,并且要指导产妇正确的保健动作和流程,嘱咐产妇注意个人卫生,并针对性的进行指导,加以改进。对照组采取发放常规宣传资料、提醒常规注意事项等不包括保健教育的常规保健方法。

1.3 观察指标

观察对比2组产妇的饮食适应、睡眠质量以及乳汁量;对比记录2组产妇的并发症产生率。

1.4 统计学方法

采用SPSS13.0软件进行统计处理,通过 t 检

验比较计量资料,用均数 \pm 标准差($\bar{x} \pm s$)表示;计数资料用%表示,进行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 2组产妇的生活质量比较

试验组产妇的饮食适应、睡眠质量以及乳汁量显著高于对照组产妇,具有统计学差异($P < 0.05$),见表1。

表1 2组产妇生活质量比较[n(%)]

组别	睡眠质量	饮食适应	乳汁充足
对照组($n=78$)	49(62.8)	58(74.3)	68(87.2)
试验组($n=78$)	64(82.1)*	67(85.9)*	72(92.3)*

与对照组比较,* $P < 0.05$ 。

2.2 2组产妇的并发症比较

试验组产妇的并发症产生率显著低于对照组产妇,具有统计学差异($P < 0.05$),见表2。

表2 2组产妇并发症比较[n(%)]

组别	便秘	乳房胀痛	尿潴留	感染	合计
对照组($n=78$)	7(8.9)	5(6.4)	1(1.3)	2(2.6)	15(19.2)
试验组($n=78$)	3(3.8)*	3(3.8)*	0*	0*	6(7.6)*

与对照组比较,* $P < 0.05$ 。

3 讨论

产褥期是妇女产后身体恢复的特殊时期,也是一个生理、心理变化复杂的时期,不重视产褥期保健或处理方式不当^[5],可能造成产褥期疾病或远期后遗症,甚至影响产妇的身心健康和婴幼儿的生长发育^[6-7]。因此,产褥期妇女的保健工作对于产褥期妇女的健康就显得尤为重要。

本实验主要探讨了保健宣传教育对产褥期妇女健康的影响,结果显示,试验组产妇的饮食适应、睡眠质量以及乳汁量显著高于对照组产妇,并且试验组产妇的并发症显著少于对照组,表明实施保健宣传教育有利于产妇的健康,通过普及营养知识,提产产妇合理膳食,可以增加的产妇的营养,获得充分的乳汁,保证婴儿的饮食;保健教育产妇进行适当的锻炼,可以提高产妇的抵抗力,同时拥有好的睡眠质量,以降低产妇的感染,减少并发症的产生^[8-10]。

综上所述,实施保健宣传教育可以明显的降低并发症的产生率,提高产褥期妇女的生活质量,有利于产褥期妇女的健康,值得在临床应用上进行推广。

参考文献

- [1] 何兵,曾楠,李玉梅,等.产褥期妇女保健及育儿知识认知情况及其影响因素研究[J].实用预防医学,2013,20(2):197-199.
- [2] 苏兰英.孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响[J].中国继续医学教育,2015,7(9):255-256.
- [3] 瞿红,沈卫英,房玥,等.产褥期妇女母婴保健知识需求调查[J].中国医药导报,2012,9(36):134-135.
- [4] 杨新凤,马令,刘征.连续性护理对38例初产妇产后康复的影响[J].贵州医药,2015,39(4):382-383.
- [5] 于超波,刘涟.产褥期妇女对生殖系统变化的认知调查及护理对策研究[J].实用临床医药,2015,19(12):169-171.
- [6] 孙彦玲,乔慧,李宁.孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为影响[J].中国公共卫生,2013,29(4):611-614.
- [7] 张春晖,马爱国,李岩岩,等.城乡妇女产褥期生活及卫生习惯分析[J].中国公共卫生,2012,28(2):143-144.
- [8] Emmanuel E N, Sun J. Health related quality of life across the perinatal period among Australian women[J]. J Clin Nurs, 2014, 23(11-12):1611-1619.
- [9] 黄锴.孕妇及亲属共同参加的产前教育模式对产褥期护理效果的观察[J].吉林医学,2013,34(10):1933-1934.
- [10] 杨敬梅.临床护理路径在产妇产褥期护理的应用疗效分析[J].医学理论与实践,2014,27(8):1101-1102.