

妇产科护理中的人文关怀与心理护理研究

毛萍萍

南京市中西医结合医院 江苏 南京 210014

摘要: 妇产科护理在常规临床护理中的针对性和特殊性相对较强,这与妊娠阶段孕妇的特殊生理状态和心理状态有关。传统妇产科护理的着重点是孕妇与胎儿的生理健康,虽然有效保证了孕妇的顺利分娩、恢复和胎儿的生长发育,但是忽略了心理因素带给孕妇的影响。越来越多的医学研究在证明着心理因素与人体健康的关系,越来越多的现代人群也受到了心理疾病的影响,因此,妇产科对于孕妇的护理也必须把心理因素放到重要位置,把人文关怀的理念应用到孕妇和胎儿身上,全方面的保证其身心健康。

关键词: 妇产科护理;人文关怀;心理护理

1 妇产科患者的心理特点

1.1 紧张、焦虑心理

该不良心理状态常见于初次妊娠、初次手术或者合并有急症、危症的孕妇,初次妊娠的孕妇中部分孕妇是意外怀孕,对于计划之外的事情,没有做好完善的准备,在得知妊娠消息后往往会紧张甚至焦虑;对于初次分娩或者需要在妊娠期间接受手术的孕妇,出于对自身生命安全和胎儿健康的考虑,对于未知风险和未知结果会存在担忧、紧张的心理;对于存在宫外孕、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的孕妇来说,的紧张和焦虑相比于前两种状态的孕妇要更严重,自身疾病带来的精神压力会使体内激素的分泌、分布更加异常^[1]。

1.2 忧郁、怀疑心理

此类心理特征频繁出现在宫外孕输卵管病灶切除术、子宫卵巢切除术以及更年期患者身上,会由于身体形象的改变而在心理方面产生损失感与不完整感,又会因为激素水平的降低而表现出忧郁、多虑、情绪不稳定、失眠、冷淡等症状。

1.3 自卑内疚

在不孕、流产、新生儿意外患者中,容易产生自卑和内疚的心理,是因为不良经历损伤了她们的心理。如果自卑、内疚没有及时干预,可能发展为绝望,产生自杀倾向,提示护理人员重点关注。

1.4 过度喜悦的心理

该心理状态常见于不容易怀孕的女性身上,可能是因为不孕不育的因素,也可能是因为自身寒凉体质的因素,多次、长期的尝试后都无法受孕,导致在受孕或者接受试管婴儿后产生巨大的喜悦心理,该心理一定程度上是有利于孕妇自身的生理状态的,会更加注意孕期的营养和保健,但过度的喜悦会冲昏孕妇及其家属的头

脑,可能会让疏忽了对周围危险事物的防范意识,又或者使孕妇体内的细胞一直处于高度兴奋的状态,导致不良生理反应的发生^[2]。

2 人文关怀的表现方式

2.1 树立以人为本的观念

与一般意义上的医疗护理不同,妇产科的人文关怀始终秉承着“以人为本、以患者为中心”的医疗理念,以培养和提高患者的满意程度为最终目标。护理人员首先改变以前传统的护理方式下的观念,树立精准、现实的护理观念,使得人性化的护理工作在妇产科领域得到了广泛的实践。护理人员观念的转变不仅取决于个人的思想观念,还取决于医院组织的相关活动,如“人文护理”主题的护理知识讲座。护理人员从根本上认识人文护理的重要性,对护理工作保持。医院应开展丰富多彩的活动使护理人员在思想观念、专业技能、综合素质等方面从小到大、从点到面不断进步,并随着时间的推移注重人文教育。

2.2 营造热情、温馨的服务环境氛围

医护人员要全面认识到礼仪服务的必要性和重要性,增强肢体语言在妇产科护理方面的应用性,使患者具有宾至如归的感觉。护理人员应灵敏地察觉出不同患者的需求并不断地满足的需要,让患者充分享受到高质量、高档次的护理服务,以舒适为条件,让患者更好地感受到方便,以简单为基础,提高工作效率且满足患者的个性需求。在细心周到的护理服务过程中,让患者充分体验到人文关怀的温馨,使所有患者处在身心的最佳康复状态^[3]。

2.3 加强沟通

临床护理过程中,很多纠纷和矛盾的出现,就是护患沟通不到位引起的。人文关怀理念下,要求护士倾听

患者的想法,鼓励患者宣泄负面情绪,释放喜怒哀乐。将健康教育贯穿在治护全过程,可利用图片、视频辅助讲解,增强患者的疾病认知,纠正错误的想法和观念。

2.4 尊重患者

站在患者的角度思考,解决实际问题,尊重患者和家属的知情权,参与到疾病治疗、方案制定中,明白各种消费事项。

保护患者的隐私,护理操作时应有一个独立的空间,能利用布帘遮挡、分隔,保证护理操作的私密性。

2.5 主动服务

和传统护理模式相比,人文关怀讲究主动服务,例如针对分娩的初产妇,实施一对一全程陪护,利用自己的专业知识和经验,对产妇指导,采用不同体位、腹式呼吸,减轻分娩痛苦,加快分娩进程^[4]。

3 人文关怀与心理护理的具体措施

3.1 减轻患者的焦虑和恐惧心理

医院门诊是患者接受诊断和治疗的重要场所,由于众多的患者在医院停留的时间较短,对就诊的环境及就诊的程序尚不明确,因此护理人员应更加热情地接待,充分尊重患者,主动给介绍医院的基本情况和就诊程序,从而减轻患者出现的紧张、焦虑及恐惧心理,这不但能拉近护患之间的距离,还能提高患者对护理的满意程度。坚持并牢记以患者为中心的服务理念,将患者当成自己的亲人,在护理工作中全面体现出仔细、负责、积极的服务态度,使用温和的语言、巧妙的沟通、深度的情感获取患者的信任,以便增强患者的安全感。

3.2 全面的教育前准备

妇产科要组建由妇产科专业医生与护理人员共同构成的孕期健康教育小组,为每位成员分配任务,全面了解干预组内孕妇的个人和胎儿的健康情况;

针对性地制定健康教育计划,并在计划制定后与孕妇及其家属商榷,保证对于健康教育计划是完全知情的,同时与孕妇共同商定每周、接受孕期健康教育的时间;

为增进孕妇学习的接受度和与护理人员之间的良好关系,护理人员在孕妇入院之初就要亲切的为孕妇讲解院内设施、病房环境、孕期健康教育的良好作用等,着重讲解孕期健康教育会给孕妇和胎儿带来的好处,增加孕妇对孕期健康教育计划的接受度^[1]。

3.3 减轻患者的忧郁和多疑心理障碍

在护理的过程中,护理人员必须耐心、详尽地将其有关疾病的基本知识及时告诉患者和其家属,包括正确的手术目标、与专业医护人员互动和配合的途径以及方

法。鼓励妇产科患者能够接受身边朋友的积极鼓励和支持,帮助其缓解其心理上的压力,让妇产科患者自己能够充分了解认识到所面临的心理发展问题。嘱咐患者保持冷静,护理人员要确保在情感上不疏远患者,严密保密,让患者获得自尊和自恋,有面对生活的勇气。

除心理咨询,健康教育在护理工作和实践中也是非常重要的组成部分。由于部分患者和家属在治疗过程中对该病存在偏见,对护理了解不多,护理人员要想做得更好,只需要健康教育。促进健康的途径有很多,能通过引导患者及其家属了解更为专业的护理知识和实践试验,并在妇产科病房外或走廊张贴海报,让患者及家属了解护理基本知识。此外,通过向患者及其家属分发印有疾病知识的小册子,能从专业的角度形成对疾病的客观认识,从而提高治疗依从性^[2]。

3.4 生活方式的教育

生活方式的好坏与孕妇和胎儿的健康息息相关,孕妇妊娠期的睡眠特点十分多样,有的孕妇嗜睡,有的孕妇却在夜间亢奋,护理人员要为孕妇规划合理的作息时间,要求孕妇不要在休息时进食、玩手机等。

3.5 护理人员应注重与患者的交流

在与病人交流的同时,护士一定要特别注意和尊重病人的个性,真诚、体贴、礼貌地回答患者的问题,不能冷漠、无动于衷。使用更礼貌的语言,例如“请”、“抱歉”、“感谢您的合作”和“不介意”。避免在病房直呼其名,并使用适当的方式使患者感到友好和人性化。同时,它也是医患有效沟通的基础,沟通时适当的抚摸有利于患者安静的舒适,亦或为患者清洁凌乱的头发,提供水和饭,给患者喂食给予踏实的安全感觉。护理人员在谈话和护理实践中要注意技巧,这对于患者来说无疑是一个非常好的安慰剂,能有效缓解病人的焦虑。所以,与患者交流时要眼神交流,谈话时耐心倾听,适当的接收信息反馈^[3]。

3.6 饮食方面的人性化护理

孕妇在妊娠期间的饮食口味偏好会与其之前存在较大差异,这与其体内激素水平变化和胎儿等影响有关,为保持孕妇自身的身体健康并能够为胎儿提供足够营养,饮食健康教育和计划必不可少。

护理人员要为孕妇科普一些不宜在妊娠期和分娩后食用的食物,比如性质较为寒凉的、可能导致滑胎或者不利于胎儿正常发育的食物,在孕妇住院期间一定要在其饮食中除去这些食物,保证孕妇各类营养物质足量摄入的同时,适当增加叶酸的摄入量。

对妊娠期糖尿病一定程度的预防,糖类的摄入是需要被控制的,同时脂肪、碳水化合物的量也需要被限制,很多孕妇在妊娠期胃口和食欲都大大增加,经常一天吃好几顿,每顿都吃很多,这样大量的脂肪、碳水化合物的摄入也会使糖类在其体内的转化增加,也不利于孕妇的血糖维持,护理人员要监督孕妇每日少量多餐,切记暴饮暴食,同时让孕妇的体重维持在正常范围内,防止因超重增加分娩的风险^[4]。

3.7 加强产后精心服务的优化

产妇在生产完毕之后,其产后恢复也是重要的组成部分。在实际对生产之后的护理工作开展的过程中,医护人员要加强沟通与疏导,让产妇能及时的调整自己的心态,并加强与其他家属的交流。通过良好的引导,让其他家属能注意到产妇的心理状态,通过知识内容的普及,让产妇能及时的转换自身的角色,投入到母亲的角色中,更加有效的对产妇的恢复全面的保障。

结语

总之,人文关怀是妇产科护理的核心理念,是符合未来医疗发展趋势的大理念,妇产科护理人员要在实际行动和自身思想方面不断贯彻、落实人文关怀,实施心理护理,消除不良心理因素对孕妇及胎儿的影响,促进妇产科护理水平的有效提高。

参考文献

- [1]王芬,叶超,梁崴崴等.妇产科护理中的人文关怀与心理护理[J].家有孕宝,2021,5:76.
- [2]韩秀娟.妇产科护理中的人文关怀与心理护理分析[J].人人健康,2020(14):571.
- [3]周航,龚春平.妇产科护理中的人文关怀与心理护理[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(46):69+73.
- [4]王元元,韦丽.妇产科护理中的人文关怀与心理护理[J].人人健康,2020(09):293.