

# 孕期健康教育在妇产科护理中的临床研究

梁巨霞

北京市门头沟区门城地区社区卫生服务中心 北京 102300

**摘要:** 因为缺乏经验,很多初产妇会对生育事件存在恐惧心理,而围产期身体某些物质的内分泌改变也会增加她们的心情变化,使她们焦虑、不安、惊恐的心情难以释放,这种产前的性心态极大的干扰着她们的生理功能,以至直接影响了产妇产的正常生育过程。因此,妇产科在围产期对孕妇开展心理健康培训,借此来指导孕妇良好的心理、培养良好的行为习惯,从而在生育过程中最大限度的防止风险的出现。

**关键词:** 孕期健康教育; 妇产科; 护理; 临床研究

## 1 孕期医院待产健康教育方法分析

首先,在孕妇入院后,护理人员应为孕妇介绍主管医生,以及相关的责任护士,并同时为孕妇介绍有关医院环境及施医疗设施、住院环境、服务项目、医疗水平等基本信息,以增加对产妇在院待产、护理分娩的信心<sup>[1]</sup>。

其次,护理人员向患者介绍有关入院注意事项,积极建立护患间的良性联系,为进行更加深入的管理跟进服务奠定扎实的基础。护理人员有助于产妇了解医疗情况,对产妇形成熟悉情感,从而减轻产妇的焦虑心情,建立产妇分娩自信。

最后,护理人员要帮助产妇及其家人了解到孕期健康教育的重要意义,以及孕期健康教育对产妇本人及其胎儿身心健康所产生的巨大作用。医护人员要给与妊娠适当的膳食支持,鼓励妊娠少吃多餐,从而减少早产发生。同时医护人员要帮助妊娠进行正确的科学操作,以减少妊娠体重,防止孕妇出现妊娠高血压,控制妊娠发生孕期生育危险。护理人员也要关注妊娠的身心状况,有效减轻妊娠的不安感受,防止妊娠出现产前焦虑症<sup>[2]</sup>。

此外,护理人员也需要根据妊娠的具体状况,帮助其制订孕期健康教育预算表,通过制订孕期健康教育预算表,可以保证管理的科学化,使妊娠能够在医护人员的有效照料下,分娩较为顺畅,同时也有利于妇产科专业护士任务的高质量完成。

### 1.1 整个孕期健康护理教育

① 在怀孕初期,政府保健人员应对孕妇及其家人开展了孕期保健知识宣传活动,把孕期认识盲点以通俗易懂的方法加以说明,还可发布了孕期健康说明书,让孕妇及其家人可以比较直接的了解到自己对孕期认识的不足,从而健康得到了提高。同时医护工作人员也要与妊娠及家人做好交流,了解妊娠在妊娠期过程中的身心状况,及时制定适当的妊娠计划,也要与妊娠家人做好沟

通,增强家人的责任心和对妊娠的重视,让家人能够更好的协助医疗工作人员的护理<sup>[3]</sup>。此外,医护人员也应指导妊娠保持乐观开朗的情绪,增强妊娠的自我保健能力,如饮食合理、保证充足的睡眠和适当的运动、远离有害的危险物质等。护理人员应在护理期间对产妇各项体征指标、及胎儿情况采取实时跟踪观察、监测、记录和指导。

② 在分娩前,医护人员要适时的对孕妇进行心理疏导和方法指导,让孕妇学会分娩过程中放松肌肉、深呼吸等练习方法,也可以进行产前模拟训练,使孕妇具有充足的思想以及行为准备;在分娩过程中,护理人员要积极缓解孕妇在分娩过程中的紧张不安,并鼓励和帮助孕妇进行分娩,保证孕妇有充沛的体力和分娩的信心<sup>[4]</sup>。

③ 在分娩结束后,指导孕产妇促进乳汁分泌的方法,并讲解母乳喂养的优势,同时进行新生儿护理指导。

### 1.2 孕期优质健康教育护理方法

① 心理的护理。经医学研究结果表明,因为孕产妇在妊娠阶段对生育情况的了解不够全面,极易使孕产妇出现不安、暴躁的不良情绪。在产妇入住时,护理人员要积极、亲切迎接产妇,积极交流与互动,与孕妇形成融洽的人际关系。从交流中掌握产妇的情绪状况,结合产妇的年龄、家庭情况等作出整体心态判断。剖析产生产妇不安、压抑心态的根源,针对性加以引导。家属应多关注胎儿,多关心,不能加重胎儿的心里负担。为此,护理人员对产妇加以心理引导,以减轻对其的不安、压抑等负性感受,以便增强对护理工作人员的依从感。同时产妇也应保持愉快、稳定的心情,益于胎儿的正常生长与发育。并加强与产妇沟通,构建和谐护患的人际关系,以帮助她们缓解不良心情,并安全等待分娩<sup>[5]</sup>。

② 健康宣讲。向孕妇发放健康手册,内容主要是孕期相关注意事项和健康知识。搭建微信公众号平台等,

对孕妇开展多元化健康宣讲。科室可以组建专家讲座,针对孕妇提出的问题专业解答。积极鼓励孕妇问题,促进孕妇之间进行健康交流,互相分享孕期保健经验。护理人员要处在各种怀孕状态的孕产妇开展针对性健康常识介绍,以便使她们对怀孕有准确的认识。妊娠时期产妇不能私自服药,母亲患病后,应按医嘱服用以防止药物使孕妇致畸。所以,指导妊娠了解产时、分娩、产后的有关常识,并作好围产期护理工作,以防止妊娠、分娩、产褥期的各种并发症,以保证母子身体健康、平安。

③ 饮食管理指南。加强孕期膳食干预,以确保营养全面。虽然部分产妇在孕期很容易发生孕吐的情况,影响正常饮食,但也会改变母子营养状况。护理人员应根据妊娠的饮食情况加以引导,讲解减轻孕吐的技巧。孕期的膳食要清淡,丰富蛋白质和维生素等营养物质,但不宜进食辛辣、生冷和刺激性食物。同时,根据妊娠的实际情况、膳食厌恶进行合理调整,让其摄入充分、平衡营养<sup>[6]</sup>。孕期母体对蛋白质、脂肪、钙、铁、碘等微量元素的需要增多,膳食结构应保证多样化。多吃瘦肉、鱼类、鸡蛋、黄豆制品、青菜、果蔬、海带等,可以保证足够的营养补充,有助于孕妇的健康成长。同时限制饮酒、辛辣等激发情绪的食品。

④ 运动护理指导。孕期合理的体育锻炼促进孕妇的科学发展,提高产妇的机体抵抗力。护士工作人员还应在妊娠早期阶段准确知道孕产妇胎儿的生长发育状况,并引导孕产妇开展正确的有氧体育锻炼。并叮嘱产妇应做好科学运动,在孕期中护士工作人员也要正确引导孕产妇开展正确的体育锻炼,按时运动,其体育运动方式为慢走,包括体操、瑜伽运动等,同时叮嘱孕妇养成健康的作息与生活习惯,从而增加孕产妇自身素质。

⑤ 针对孕产妇开展全方位的卫生培训。另外,医护人员还针对孕产妇进行母乳喂养培训、生育训练等,从而提高孕妇的营养和生育水平等<sup>[7]</sup>。此外,护理人员也要采取家庭讲座的方式为孕期孕产妇开展保健培训,同时为孕产妇极家庭讲授有关护理方法,使之学会相对简便的治疗方法,以便增加孕产妇的舒适感。要保证孕妇住院场所空气流通,医护人员也要配合孕妇进行室内外运动,增强胃肠运动,增加饮食,防止便秘。要注意休息,睡眠充足时间>8-9h。另外,在孕妇午睡时,孕妇应采用左侧卧位,以防止子宫的右旋或挤压下腔血液,使心脏回的新鲜血液受到干扰。自然分娩更有益于产妇与新生儿的身心健康,减少了孕妇剖宫产率。同时,在妊娠晚期时,要及时报告并应阐述自然分娩的好处,孕产妇剖宫产和自然分娩的利弊

等,并引导其进行自然分娩。

对照组孕妇并未进行过围产期健康教育,但研究组孕妇却在围产期进行了健康教育<sup>[1]</sup>。其健康宣教功能如下:

(1) 重视孕期卫生知识的意义,让产妇对其关注起来,并积极主动进行卫生知识。在如此的条件下,护理人员对产妇孕期的合理膳食和相应的心态调整都能获得良好的疗效。另外,孕妇在分娩时产生的忧虑也能有所缓解,进而放弃考虑剖腹产。

(2) 向产妇进一步科普孕期保健知识,如滥用给孕产妇造成的各种危害、放射性物质等也会造成胎儿畸形,以避免产妇在围产期间由于受到不良影响,而出现不好的妊娠结果。另外,也要让孕妇了解到在孕期中因病毒所产生的感染性病症,并且务必让孕妇学会为自己防护。另外如果在情况许可时还应该帮助孕妇进行健身操,借此来增强患者的身心机能。针对生产过程中发生的不同情况,护理人员应及时在卫生培训中心对产妇和家人进行细致的宣教,引导其及时进行心理准备,避免生产过程中由于过分紧张而发生应激性刺激。此外,还要为孕妇做好膳食支持和日常生活的引导,避免孕妇在日常生活中的不当行为习惯而对孕妇生产造成障碍<sup>[2]</sup>。

### (3) 健康管理

对产妇设立由专门负责管理的保健档案,认真做好孕产妇保健管理工作,由此来做好对孕产妇高危因素的检测。对均有孕期糖尿病出现可能的孕妇,应给其对症支持,并采取针对性的保健方法来有效防止孕期高血压和妊娠高血糖的出现。

① 护理人员要建立"以人为本"的人文关爱管理意识。通过加强对护士工作人员的职业道德教育、经常开展护士活动,可以进一步的提高护士工作人员的责任感和事业心,在细小之时带给医院人性化护理关怀,建立良好的的医护人际关系。

② 护理人员在与患者进行沟通时,应做到语言亲切、依着整洁,方能让患者坦露心声,从而充分了解患者。此外,护理人员在为患者护理时,应保持微笑,对各相关应护理操作应熟练、轻柔,积极的培孕产妇做各项检查,从而提高患者的满意度<sup>[3]</sup>。

③ 并对产妇的疑惑与问题进行耐心、细致的解答,并告知分娩知识与自身注意事宜。

## 2 获得的预期效果分析

通过对妇产科孕妇开展孕期健康教育,可以大大提高护理的效率,经过大量的研究实验表明,在不实行孕期健康教育的条件下,孕妇对保健常识的了解程度在百分之七十以下,在实行孕期健康教育的条件下,孕妇对

保健常识的了解程度也在百分之九十以下。且通过对健康知识的培训,可以减少孕妇的剖宫产率,从而增加了产妇的自然分娩几率,并且也可以增加产妇对护士工作的满意度。

### 3 对孕期健康教育的应用体会

近些年来,随着中国健康管理水平在不断的提升,相关的治疗手段也在不断的革新。过去,在妇产科护士岗位中,护理人员重点是围绕妊娠进行专业的技术管理,而不是重视妊娠对孕期保健知识的了解,降低到妊娠对孕期内容的掌握度,同时也降低了妇产科护士服务的效率。所以,在妇产科护士教育中,要采取相应的孕期健康管理措施,并采用科学合理的孕期健康安全管理手段,采用科学合理的孕期保健培训手段,以便于产妇更加有效的了解孕期保健知识,从而促使产妇更加成功的生育孩子<sup>[4]</sup>。孕妇的心理状态对孕期保健以及生产顺利进行发生着始终很大的作用。如果孕妇在产生不安、压力大等的不良情绪,将会造成孕妇产生过多的儿茶酚胺,从而引起妊娠高血压上升,并造成孕妇容易发生缺氧状态,从而导致孕妇的窘迫情况发生,孕妇也容易发生宫缩以及乏力等情况,从而导致生产延期,严重威胁着孕妇医学上的健康安全,同时也会危害到了妊娠的孕妇安全。

产妇在孕期和生育过程中,必须进行身心安抚以及理解。因此,护士工作者协助妊娠了解自己情况,有效舒缓妊娠焦虑心情,并向妊娠推荐主治医师和看护人,为妊娠后期照料创造有利保证,护士工作者和妊娠双方建立协和的护患联系,让妊娠可以感受到护士工作人员的关爱,让妊娠可以感受到医护工作人员的关爱,有效减轻妊娠的不良情绪,帮助妊娠在孕期和生育过程中保持良好的精神状态。医院护理人员要给与产妇的心灵抚慰,并积极地向产妇传播有关的孕期保健知识,帮助产妇以良好的身心状态应对孕期生活<sup>[5]</sup>。护理人员给予孕饮食正确引导,并进行正确的运动引导,以帮助孕妇在孕期中保持良好的身心状况和心理健康状态。护理人员对孕妇开展孕期健康教育,产妇应对生育保持良好的情绪,同时减轻妊娠的不良情绪,增加产妇自然分娩次

数,减少产妇生育时间,保障产妇及其新生儿的安全。由此可见,在妇产科护士专业中,对病人进行科学有效的孕期卫生培训是十分有必要的,这是保证孕妇正常生育的主要保证之一。

### 结语

综上所述,在我院护士中对产妇进行孕期保健培训,帮助产妇充分了解孕期保健知识,有效提升产妇护理满意度,同时有效减少护患争议的出现,降低护士投诉量,有效增加产妇自然分娩成功率。进行孕期保健教育,可以减轻对妊娠的不良情绪,从而使产妇在孕期心理和生育过程中保持了良好的情绪,从而保证了产妇及其胎儿的身体健康。由此可见,通过在妇产科护理过程中进行的孕期心理健康教育,可以有效提升产妇及妊娠亲属的护理满意度,也可以减少孕妇生育中的危险,从而保障了母体和胎儿的健康安全,但这种管理方式仍亟待临床推广。

### 参考文献

- [1]孕期健康教育在妇产科护理中的临床研究[J].夏彦宾.人人健康.2020(01)
- [2]孕期健康教育在妇产科护理中的临床观察研究[J].何爽.中国农村卫生.2020(08)
- [3]妇产科护理工作中孕期健康教育的临床应用及效果观察[J].侯伟.医学食疗与健康.2020(18)
- [4]杨红霞.孕期健康教育在妇产科护理中的临床研究[J].母婴世界,2019,(19):265.
- [5]田月玲,张宁.孕期健康教育在妇产科护理中的临床研究[J].养生保健指南,2019,(38):71.
- [6]杜秀芳.孕期健康教育在妇产科护理中的临床价值研究[J].家庭保健,2020,000(025):44.
- [7]何爽.孕期健康教育在妇产科护理中的临床观察研究[J].中国农村卫生,2020,v.12(08):38-38.
- [8]殷西梅.孕期健康教育在妇产科护理中的临床探讨[J].医学食疗与健康,2020,18(20):208+227.
- [9]陈莹,杨城,罗英,高毅,席雯.孕期健康教育在妇产科护理中的临床应用价值[J].医学食疗与健康,2020,18(19):189+191.