

产后保健对产妇产后恢复与新生儿的影响探究

李秀者 韩 菁

深州市魏家桥镇中心卫生院 河北 衡水 053800

深州市于科镇中心卫生院 河北 衡水 053800

摘要: **目的:** 在产妇产后采取保健护理,探究其对产妇产后恢复以及新生儿健康状况的影响。**方法:** 本次研究中以2020年12月至2021年12月调研时间段,将80例在产科分娩的产妇作为研究对象,按照随机的方式将产妇分为两组,其中对照组患者基于传统的常规产后护理,而研究组采用产后保健的护理模式。观察两组新生儿的黄疸消失时间、产妇的泌乳量以及产后恢复等情况。**结果:** 在研究组与对照组各项数据中,针对产妇的子宫复旧时间、恶露持续时间、恶露量及新生儿黄疸消退时间进行对比,结果以研究组更佳,两者之间差异显著($P < 0.05$)。另外,分析产妇泌乳量情况发现,研究组患者的情况明显优于对照组,差异显著,具有统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 对产妇患者采用产后综合保健的护理方式十分有效,不仅能够有效的改善产妇产后恢复情况,而且在新生儿的黄疸消退情况以及产妇泌乳量情况上都要极大程度的优于传统采用的护理方式,值得科学研究和临床推广。

关键词: 产后保健护理; 妇产科; 产后恢复; 新生儿

产后保健干预是临床产科重要的内容,随着医学技术的进步,健康知识的宣传也更加深入,人们的自我健康意识也在不断更新,对临床护理工作提出更高的要求。产后保健通过院内与院外的护理,掌握产妇产后恢复情况,为产妇提供专业的指导,并在一定程度对产妇遵医行为起到监督作用。产后保健通过告知产妇相关的孕期知识,运动指导以及饮食摄入等方面,提高产妇的自我护理能力,加强其对孕期健康的认知,提高产妇的孕期安全以及成功分娩率。基于此,本文展开了详细的研究,于2020年12月至2021年12月就产科的80名产妇患者进行了回顾性研究,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择80例自2020年12月至2021年12月入住的产妇来作为本次实验研究的对象。本次参与研究的患者中,研究组患者的孕周均在37周至42周之间,平均为(39.12±1.52)小时;其年龄均在23岁至39岁之间,平均为(30.74±2.36)岁。对照组患者的孕周均在37周至42周之间,平均周数为(39.72±1.48)岁;其年龄均在22岁至38岁之间,平均为(30.68±2.37)岁。本次研究中,两组产妇的一般数据之间差异不大,具有可比性($P < 0.05$)。

1.2 方法

对照组实施常规产后保健:日常生活中嘱产妇做好个人卫生工作,定时进行刷牙、洗澡,做好感冒预防措施,加强保暖,同时按照常规产后保健进行护理和指

导。研究组实施产后保健加盆底康复锻炼运动:(1)基础保健:①饮食指导:指导产后合理饮食搭配,多喝水、多吃水果和富含纤维的食物。告诉产妇要选择鱼肉、谷类饮食,以使乳汁质量得到明显提高,适当补充木瓜、猪脚、花生等,以加快乳汁分泌,必要的情况下可予以中药调理。需要严格按照《孕产妇保健规范》的先关要求做好产妇产后保健工作,对产妇进行严格询问、检查,对产妇会阴、腹部伤口恢复情况及子宫、出血等进行观察,做好产褥期产后便秘、痔疮、母乳喂养、会阴伤口等保健指导工作,一旦发现异常,及时采取处理措施,如果产后出现子宫复旧不佳、妊娠合并症、产后感染等不良情况,及时到上级医疗保健机构接受治疗。针对正常产妇,产后定期进行健康较差,针对异常产妇,需要到原分娩医疗保健机构进行检查。及时进行体检和妇科检查,必要的情况下评估产妇康复情况。如果产妇已经完全恢复健康,则进行生殖道感染、性保健及避孕、纯母乳喂养等方面的健康指导。②伤口指导:观察伤口有无红肿、触痛及异常分泌物。需告知病房护士定期为剖宫产产妇换药,对切口有无液化、感染等变化进行观察,若有必要,可予以照射理疗,发现问题及时采取处理措施,尽量不使用抗生素,针对伤口出现感染、恢复速度比较慢的产妇,可选择性使用不会刺激新生儿的抗生素。定期清洗会阴伤口,保证会阴部位始终保持清洁状态,若会阴处伤口发生红肿、疼痛性改变,可选择碘伏液进行清洗,并将予以照射理疗。③心理干预指导:需和产妇保持充分的交流沟通,对产妇

心理状态进行全面了解，同时正确指导其饮食和哺乳，耐心帮助产妇解答遇到的问题，尽可能使其负面心理和烦躁、抑郁等情绪消除，保持心情愉悦，分泌更多地乳汁，更好地哺乳，促使新生儿健康成长。此外，还要与产妇家属进行沟通，将相关注意要点、照顾经验等详细介绍给家属，确保产妇可在良好环境中得到快速恢复。

④乳房泌乳指导：指导产妇尽早开展母乳喂养，产后30分钟内进行早吸吮，尽早开奶，促进乳汁分泌，以达到促进乳汁分泌、保证胎儿健康的目的。通过适当增加营养物质摄入量的方式促进乳汁分泌，产后泌乳会在一定程度上增大乳房，为防止出现乳房下垂的情况，必须叮嘱产妇合理选择胸罩，并定期按摩、排空乳房，保持乳腺管畅通，防止乳汁淤积、乳房肿块出现。针对乳汁分泌过多的产妇，可选择吸奶器吸净积乳，以避免发生乳腺炎。哺乳前后必须对乳房进行清洗，发现乳头皲裂的情况时，可在哺乳后挤出乳汁涂抹在乳头上，促进皲裂愈合。

(2) 指导凯格尔 (Kegel) 运动，顺产后24小时、剖宫产后72小时，如果没有特殊情况 (产时、产后大出血；高血压等) 可以开始凯格尔运动，运动前嘱产妇排空膀胱，开始半卧位，熟练掌握后可采取任何姿势，观察是否有用腹部及大腿的力量，予以及时纠正，督促产妇完成每日锻炼的次数，每次收紧肛门阴道不少于3秒后放松，连续做10~15分钟，每日进行2~3次，或每日做150~200次。

(3) 加强出院后随访观察：为产妇建立个性化家庭产后保健登记记录本，以便其出院后依然可以

享受到产后保健，由临床护理经验丰富的护理人员对产妇进行家庭随访，跟踪性服务产妇和婴儿。

(4) 强化盆底康复指导和Kegel运动：产后半年内是盆底康复的黄金阶段。于产后42天恶露干净即可进行盆底肌力测试，若存在阴道前、后壁膨出和 (或) 子宫脱垂，可采用盆底康复肌肉治疗仪，根据产妇的具体情况，为产妇进行康复指导制定针对性治疗方案，通过不同强度的生物反馈、盆底肌肉训练、电刺激等方式，使产妇盆底肌肉组织损伤得到有效治疗，辅以Kegel运动，促进产妇身体得到康复。

1.3 观察指标

分别对两组产妇的子宫复旧时间、恶露持续时间、恶露量、新生儿黄疸消退时间以及泌乳量情况进行观察记录。

1.4 统计学方法

对于具体检查数据可以采用spss24.0的分析计算方式对结果进行一定的数据分析， n 表示使用计数资料，其中的计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 进行表示，然后用 t/x^2 进行数据检验。 $P < 0.05$ 为经过检验后的结果，表示为具有统计学意义。

2 结果

就两组产妇的子宫复旧时间、恶露持续时间、恶露量及新生儿黄疸消退时间的对比中看，研究组结果更佳，两者之间差异显著 ($P < 0.05$)。具体如表1所示。

表1 两组患者产后各项指标对比情况

组别	人数	恶露量 (毫升)	子宫复旧时间 (天)	恶露持续时间 (天)	新生儿黄疸消失时间 (天)
研究组	40	152.78±6.72	8.43±2.14	29.14±4.32	6.73±0.89
对照组	40	270.61±5.89	14.82±3.54	40.39±3.71	11.84±1.73
t		109.698	12.545	15.956	20.496
P		$P < 0.05$	$P < 0.05$	$P < 0.05$	$P < 0.05$

另外，分析产妇泌乳量情况发现，研究组患者的情况明显优于对照组，差异显著，具有统计学意义 ($P < 0.05$)。具体如表2所示。

表2 两组产妇泌乳量对比情况

组别	人数	量多	量足	量少
研究组	40	19 (47.50)	15 (37.50)	6 (15.00)
对照组	40	10 (25.00)	16 (40.00)	14 (35.00)
χ^2		5.672	0.153	4.963
P		$P < 0.05$	$P > 0.05$	$P < 0.05$

3 讨论

对产妇特别是初产妇而言，产后大多存在比较严重

的烦躁、压抑等不良情绪，而心理变化会对脑垂体前叶功能产生明显影响，减少催乳素分泌，对泌乳量和新生儿生长发育产生不利影响。乳汁量摄入不足会对正常足月新生儿的代谢产生严重影响，胆红素代谢明显减慢的情况下，就会发生胎便延迟排泄的现象，导致新生儿血清胆红素明显在生理性黄疸标准之外，延长生理性黄疸消退时间。因此，必须高度重视和做好产后保健工作，给予产妇临床、家庭及社会等方面的支持和鼓励，使其保持精神放松状态，加快产后恢复速度，对新生儿健康教育发挥促进作用。

产妇分娩的过程本身持续时间就较长，在此期间产

妇会经历身心上的双重痛苦。而在分娩结束后,长时间的分娩过程还会为产妇造成子宫收缩乏力等情况,恶露持续时间也较长,同样给产妇造成情绪上的负面影响。加之分娩之后新生儿诞生,产妇们将面临角色上的转变,如果不能及时调整心态,恢复身体机能,将会影响到乳汁的分泌,进而给新生儿母乳喂养造成困难,影响新生儿健康。因此,对产妇的产后恢复提供必要的保健措施,加快产妇身体、心理上的恢复,对产妇及其新生儿健康都尤为关键。大部分产妇分娩后,受身体状况及社会角色的影响,容易出现不同程度的负面情绪,如焦虑、抑郁等。与此同时,产后甲状腺素、雌激素及黄体酮骤减也会导致产妇出现不良情绪。这些负面心理的存在会进一步影响脑垂体功能,使体内催乳素的分泌减少,部分女性还会伴有子宫复位缓慢、切口疼痛、恶露不净等异常现象,不仅会危害产妇产后的健康恢复,也对新生儿的生长发育十分不利。可见,重视产后保健,创建良好环境,促进产妇产后恢复至关重要。产后保健主要包括心理干预、切口护理、生活指导及产后泌乳、乳房护理等措施,通过一些列对应的保健措施对产妇进行产后干预,解决产后可能出现的各种心理、饮食、伤口愈合问题,能够有效促进产妇健康恢复,且有助于保障新生儿的健康成长。产后抑郁症是女性精神障碍的主要类型,产后保健可以有效减少产后抑郁症的发生,采取个体化的保健措施,指导产妇与新生儿接触,增进母婴情感,一定程度上可以帮助产妇改善心理状况。黄疸是危害新生儿健康的重要症状,如果新生儿的乳汁摄入不足,就会导致新陈代谢缓慢,容易对排便产生影响,继而胆红素指标会逐渐升高,造成黄疸病的持续时间延长。加强产后保健,通过提高产妇的母乳喂养量,满足新生儿的生长需要,以此加速新陈代谢,可有效消除生理性黄疸病。

由于生理因素的影响,使得大部分产妇在分娩后都会出现一定程度的心理问题,这不仅会对产妇脑垂体相关功能造成影响,使得其泌乳量大大减少,还会对新生儿的健康发育产生影响。因此,对产妇展开优质的产后综合保健护理十分重要。

本次研究中,为了能够保障产妇以及新生儿健康,进行了一定的探究,采用了产后综合保健的护理方式,

使得产妇在产后的恢复情况上改善良好,且新生儿发生黄疸的情况以及产妇的泌乳量情况也明显改善。在产妇分娩后,医护人员需要对患者的具体情况进行观察评估,有的产妇容易出现心理问题,所以医护人员还需要关注产妇心理,以患者为中心,并给予心理疏导,从一定程度上保障产妇的生命安全,这也能够有效的加快产妇分娩后的恢复情况。

从医学角度来说,产后出血属于分娩并发症,在临床上十分常见,而且大部分的患者都是在分娩后24小时以内出现的,因此在产妇分娩后还需要对其展开密切监测,做好出血医疗护理工作。在分娩后,产妇的哺乳十分重要,因此需要加强对产妇的乳房护理以及泌乳护理,提升产妇的泌乳质量,促进新生儿的健康生长。本文的研究结果显示,研究组产妇的子宫复旧时间、恶露持续时间、恶露量、新生儿黄疸消退时间以及泌乳量情况更佳,优于对照组。

综上所述,对产妇采用产后综合保健护理的方式十分有效,不仅能够有效的改善产妇产后恢复情况,而且在产妇泌乳量以及新生儿的黄疸消退情况上都要极大程度的优于传统采用的护理方式,值得科学研究和临床推广。

参考文献:

- [1]徐秋芳,徐琪,杨利琴等.护理健康教育在产妇产后保健中的应用价值[J].医药前沿,2020,6(15):249-250.
- [2]曾瑛.初产妇产后保健和育儿知识现状及其影响因素[J].临床医学研究与实践,2020,1(11):97-98.
- [3]张长方,黄莲.知行干预措施对产后盆底功能障碍患者的效果影响[J].齐齐哈尔医学院学报,2020,(25):3857-3858.
- [4]赵爱花.医院家庭一体化康复指导在产妇产后盆底肌功能锻炼中的应用[J].基层医学论坛,2020,20(19):2699-2700.
- [5]许映红.盆底康复训练对产后盆底肌功能恢复的效果[J].中国保健营养,2020,27(9):357-358.
- [6]陈莉莉.产后心里保健对产妇产后恢复与新生儿的影响探究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(10):77.
- [7]黄雪映.探讨产后保健对产妇产后恢复以及新生儿健康状况的影响[J].中国现代药物应用,2020,12(08):158-159.