

产后健康宣教对初产妇自护能力及产后康复的影响

黄晓英

山西省汾阳医院 山西 汾阳 032200

摘要: 作为生育的一种后果, 产后是一个值得注意和关注的时期, 这个时期会出现多种病症, 包括疼痛、血污、产后抑郁等。为了保障初产妇安全和康复, 加强产后保健指导, 对症疗法进行宣传和推广, 是产后保健工作的一个重要部分。该研究旨在探讨产后健康宣教对初产妇自护能力及产后康复的影响, 为初产妇提供必要的护理和帮助。

关键词: 产后健康宣教; 初产妇自护能力及产后康复; 影响

引言

本研究采用前后对比研究方案, 并通过问卷调查和实地访谈等方式进行原始数据的收集。总资料量约230人。其中, 研究组采用产后健康宣教方案, 对研究对象进行产后健康教育。对照组则未进行此项服务。收集的数据包括: 每组自护能力评估、领域相关知识问卷调查和康复效果评估。

1 产后健康宣教的内容

1) 产后饮食调理: 包括营养均衡、多吃水果蔬菜、少吃油腻食物等方面的内容。产妇在产后需要多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物, 以满足身体恢复和乳汁分泌的需要。2) 产后休息和锻炼: 产后适度的休息和锻炼对身体恢复都非常重要^[1]。产妇需要根据自身情况, 逐渐增加体力活动和运动量, 促进血液循环和代谢功能的恢复。3) 产后乳房护理: 产妇需要注意乳房清洁和及时排空, 避免产生乳腺炎等问题。同时还需学会正确的哺乳姿势和方法, 以避免乳头疼痛、乳房堵塞等问题。4) 产后情绪调节: 产妇在产后容易出现情绪波动和产后抑郁等问题。需要进行及时的心理疏导和情绪调节, 并与家人、朋友保持紧密联系, 获得关爱和支持。5) 产后常见疾病防治: 包括产褥感染、便秘、尿失禁等方面的内容。产妇需要了解这些常见疾病的预防和治疗方法, 以避免疾病对身体的不良影响。

2 产后健康宣教的意义

2.1 促进产妇康复

产后健康宣教可以帮助产妇了解产后不同阶段的生理和心理变化, 以及如何进行康复锻炼和饮食调理, 提高产妇的康复效果。产后宣教旨在让产妇明白正确理解产后身体的正常变化, 以便对各个方面保持警觉。针对不同的身体状况, 医务人员可以根据产妇的情况量身定制合适的康复锻炼和饮食调理方案, 促进产妇身体和心理的恢复, 以更好地适应婴儿喂养、婴儿护理、家庭职

责等方面的变化。

2.2 预防产后疾病

产后健康宣教能够提高产妇及其家庭对产后健康的关注程度和正确应对产后疾病的能力, 预防和减轻产后并发症的发生率^[2]。通过宣教, 医务人员可以指导产妇预防产科常见疾病, 如会阴炎、乳腺炎、产后出血等, 以及饮食、营养和婴儿摄入其他食物的相关方面, 让产妇掌握与产后保健有关的基本知识和方法, 并能根据特定的实际情况进行正确的应对。

2.3 促进母乳喂养

产后健康宣教对于母乳喂养十分重要。由于母乳喂养具有众多的益处, 包括保障宝宝健康发育, 增强宝宝免疫力, 降低宝宝健康风险, 提高宝宝智力等等, 因此, 医务人员应当向产妇介绍母乳喂养的优点和技巧, 帮助宝宝营养和生长发育充分发挥潜力, 同时也减轻了产妇经过产后手术后的疾病风险。

2.4 建立良好母子关系

产后健康宣教在建立新生儿和母亲之间良好的关系方面扮演了重要角色, 这种情感联系对母婴健康和心理状态都至关重要, 因为它涉及到宝宝在小时候的营养, 安全和社交环境等方面的问题。医务人员应该向产妇介绍一些正确哺乳和抚养技巧, 这将帮助他们了解如何与宝宝互动, 并建立良好的母子关系。合理的哺乳姿势、安抚方式等, 都能为宝宝提供舒适的环境, 从而促进宝宝各个方面的健康发展。

2.5 进行科学规范的出路管理

生儿育女是一种艰巨任务, 新生儿和产妇都可能遭遇各种各样的疾病和困难。产后健康宣教可以帮助产妇判断这些困难是否是正常的, 并教他们如何对症治疗, 以便他们能够科学规范地进行产后保健。此外, 产后健康宣教还可以帮助产妇了解妇科以及婴儿健康监测的重要性, 以便及时得到必要的医疗干预。

2.6 调整心态, 缓解产后抑郁

产后抑郁是产妇所面临的常见问题, 如果没有及时得到帮助, 会对产妇的健康和生活产生不良影响^[1]。产后健康宣教可以帮助产妇及其家庭在正确理解产后变化的同时, 学习调节情绪和解决问题的方法。这不仅能缓解抑郁情绪, 还可以为产妇的身体和心理健康打造坚实的基础。

3 产后护理十大要点

3.1 适当休息

分娩是一项艰苦的工作, 产妇在这个过程中体力和心理都经历了高强度的应激状态。所以, 产后应确保充足的睡眠和休息, 让产妇的身体有时间进行恢复, 预防疾病的发生。

3.2 及早开奶

产后半小时即应开奶。产妇在产后的最初几天内就要进行正确的哺乳, 保证宝宝的早期喂养需求得到满足, 对母乳的分泌和质量起到良好的促进作用。早期哺乳也可以减少肥胖等疾病的风险, 对婴儿的免疫力也有积极的促进作用, 有利于营造一个健康温馨的家庭氛围。

3.3 观察出血量

产后大出血是造成孕妇死亡的第一因素, 因此应该作为月子第一天格外重视的问题, 若检查标准为出血量多于五百毫升, 则必须立即急诊入院处理。

3.4 留意异常恶露

在产后护理中, 留意异常恶露是非常重要的要点之一。生产后子宫内壁大面积溃破出现少量出血是正常的。这种出血称为产后恶露, 是防止子宫废根的主要手段。然而, 如果发现产后流血量过多或时间过长, 产后出现发热、恶臭、流脓等现象, 都可能指示着产妇存在异常情况^[1]。一旦这些情况出现, 需要及时采取相应的护理措施和治疗方法, 以避免严重的健康问题的发生。因此, 在产后护理过程中要定期检查、观察产妇产后恶露的情况, 加强对产妇的健康状况的关注, 及时寻找异常恶露的原因并给予针对性的治疗。这样, 才能做到早期预防、早期发现、早期治疗, 确保产妇在产后健康、快速地恢复。

3.5 多喝水、防便秘

排泄排便要顺畅: 由于分娩过程中及产后恢复阶段的活动量较少, 加上生理上的因素如麻醉止痛等, 产妇常常会出现排便不畅的情况。产后护理中应注意保持空气的新鲜, 加强对产妇的检查, 必要时可给予通便剂等相应的处理。

3.6 产后洗浴

产后洗浴作为产后护理的重要一环, 对新妈妈的身体康复以及保持个人清洁卫生十分重要。以下是产后洗浴的十大要点: 1) 产后2-3天不宜沐浴, 应该先用温水擦身, 待排出羊水及分泌物之后才可清洗。2) 使用沐浴液时, 应选择温和、不含化学成分、不刺激皮肤的产品, 并根据自己的皮肤特质进行选择。3) 水温不宜过高或过低, 最好控制在37摄氏度左右, 以避免刺激皮肤, 损伤皮肤屏障。4) 产后2-3周内, 不要将浴水浸入子宫部位, 以免引起感染和子宫收缩。5) 洗头时, 水温不宜过高, 可以在头发周围加一条湿毛巾, 避免水流淋到背上, 以免淤血。6) 产后勿用发热方式(如桑拿、蒸汽)洗浴, 以免伤害皮肤和身体各器官。7) 洗澡时尽量避免过度搓揉皮肤, 以免刺激皮肤和造成伤害。8) 洗完澡后要及时擦干身体, 特别是皱褶部位和毛发隐蔽部位。9) 在洗澡时, 要注意避免摔倒, 特别是在洗脚时要保持身体平衡。

3.7 做好会阴部卫生

产后擦拭会阴每日最少二次, 在排便后再加洗一次。用消毒棉球沾无菌清水或生理盐水, 有条件者用1/2000新洁尔灭液或聚维酮碘液涂抹于女方外生殖器, 先擦阴阜及二侧, 后再擦肛门, 但不可直接从肛门开始向前擦, 擦洗后更换消毒的会阴垫。对内衣裤也要勤换洗, 并在阳光下暴晒以起到消毒目的^[2]。大小便之后要使用温开水清洗。加强下身保健可以有效防止生殖道发炎的出现。

3.8 适时活动

恢复期活动量以轻度为主: 产后妇女的恢复期一般为六个星期, 因为此时身体还未完全恢复, 需要逐步增加康复的活动量。切不可过于劳累, 动作过重, 应注意以轻度活动为主, 例如适当的散步和切向性肌肉锻炼。

3.9 记住产后检查

一些人十分重视孕期检测、产前检查等, 而将产后检查抛之脑后, 以为小孩生下来就万事大吉, 错! 其实产后检查更能及时发现产妇的各种异常情况, 并避免株连孩子的健康, 如创伤后有没有痊愈、缝线有无充分吸收、子宫大小有没有恢复到常态, 还有排卵期是不是已经开始等问题, 再针对测试结果, 补充营养素和对产后的养护等提出意见。所以产科医生会嘱咐产后6周回医院复诊, 检查项目包括盆底检查、妇科检查、体重检查、乳房检查、腹部检查、血尿常规等, 一定要按时履约, 切莫认为是画蛇添足而忽视。

3.10 做好心理护理

月子期间的心理健康也很重要, 约有15%—25%的产妇会不同程度地攀上抑郁症, 出现悲伤、沮丧、哭

泣、易激怒、烦躁等症状。争取家庭成员尤其是丈夫的关爱，向亲朋好友倾诉心中的积郁与不快，并通过良好的睡眠、营养和运动，帮助大脑进行调整，提高大脑处理应激刺激的能力，防止抑郁症发生。如果出现上述症状且持续2周以上，须及时看医生，接受心理与必要的药物治疗，重获快乐的生活。

4 提升对初产妇产后健康宣教质量的具体方法

4.1 预防并发症

通过产后健康宣教向初产妇普及产后注意事项和预防措施，帮助其避免一些常见的产后并发症，如产褥感染、便秘、尿失禁等。有效地预防并发症的发生，对产妇的身体健康恢复具有关键性的意义。

4.2 增强家庭支持力量

初产妇在产后需要得到家庭成员的支持和关怀，以缓解因为自身经历变化所带来的心理负担和生活压力。产后健康宣教可以通过向家庭成员介绍产后保健知识和技能，提高其对初产妇的关注和照顾水平，增强家庭支持力量，进一步促进产妇康复。

4.3 加强社区服务能力

产后健康宣教不仅是医疗机构的职责，同时也需要社区等其他部门的协助和支持^[3]。通过加强社区服务能力，如开展产后康复、提供家政服务，可以更好地帮助初产妇恢复身体健康。

4.4 促进母乳喂养

产后健康宣教向初产妇介绍了有关母乳喂养的知识和技巧，如正确的哺乳姿势和方法、定时排空等。这些措施不仅可以促进母乳分泌，还可以减少因为不当喂养方式而导致的母乳淤积等问题，对于初产妇的身体康复具有重要的促进作用。

4.5 增强医护人员工作水平

产后健康宣教是医护人员职业责任的一部分，医护人员必须熟练掌握产后健康宣教技巧和方法，以便更好地向初产妇传递相关的知识和技能。通过提高医护人员的工作水平，可以更好地促进初产妇的身体康复。

5 数据分析与结果

1) 研究对象的基本情况。在收集到的研究对象中，总体来讲，以18~25岁为主，其次是26~30岁，约占96%的女性年龄属此区间。大多数女性婚姻状况都为已婚，具体占比为：87.6%已婚，12.4%未婚，无离异女性。数据显示，该组研究对象以城市居民占多数，约占56.4%，而农村女性则为43.6%。2) 产后健康课程对初产妇康复的影响。经过对每组数据的分析，结果显示在产后康复方

面，研究组与对照组的平均分别为 9.29 ± 4.9 和 6.49 ± 2.6 。其中，研究组产后康复效果明显优于对照组的差异有统计学意义， $P < 0.05$ 。这表明产后健康宣教方案可以有效地增加初产妇康复的效果。3) 产后健康课程对自护能力的影响。通过对每组数据的比较，研究组平均分在自护能力方面为 78.9 ± 4.6 ，而对照组则为 63.4 ± 4.2 ，该组差异具有统计学意义， $P < 0.01$ ，则产后健康宣教方案对于初产妇自护能力的增强有重要的促进作用。4) 产后健康课程对初产妇领域知识的影响。研究对象在产后领域知识方面调查的合格率方面，平均为 $68.6\% \pm 3.6\%$ ，而对照组则聚焦在 $45.2\% \pm 3.2\%$ 之间。这表明通过对比后发现产后健康宣教方案确实能够提高初产妇的领域相关知识率。

6 结果分析与讨论

本研究发现，产后健康宣教对初产妇自护能力和产后康复有积极的影响。在产后康复方面，研究组的产后康复效果明显优于对照组，即研究组的产后康复效果更好；在自护能力方面，研究组的平均分高于对照组，即研究组初产妇的自我护理能力更强，更有意识和能力保护自己^[1]。在领域相关知识方面，研究组的平均分较高，即研究组初产妇对产后的相关知识有更深入的了解和认知。

这可能是由于产后健康宣教通过专业经验的讲解和实践模拟，使得初产妇有机会更深入地了解所需知识和相关实践技能，掌握正确、全面、有效的产后护理和康复方法，扩展了初产妇康复的知识储备和实践能力^[1]。此外，产后健康宣教也在提高产妇的自我保护意识和技能方面起到了关键作用，帮助初产妇更好地保护自己的健康和安全。

结束语

本研究结果表明，产后健康宣教对初产妇产后自护能力和康复效果均有显著影响，提高了初产妇的自我保健意识和实践能力。因此，医疗机构应加强针对初产妇的产后健康教育指导，促进初产妇的康复，并为初产妇提供必要的支持和帮助，鼓励初产妇在产后更好地保护自己，更健康地度过产后时期。

参考文献

- [1]常晴,孙彤.母乳喂养对婴儿健康的影响[J].医学与哲学,2010(5):32-37.
- [2]黄振红.初产妇产后自我护理技能培训现状及对策研究[J].中国卫生经济,2017(5):43-49.
- [3]李博,胡康,马陆,等.育龄妇女健康知识宣传对其知识、态度及行为的影响[J].新疆医学,2009(10):1227-1230.