

孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响研究

曹静茹

北京市朝阳区奥运村社区卫生服务中心 100107

〔摘要〕目的 综合分析孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食以及行为的影响。方法 本次研究的主要对象为：产褥期妇女（共 100 例，病例选取时间开始于 2021 年 3 月，截止时间为 2022 年 6 月）。按照数字随机表法分为两组（每组均为 50 例），一组为对照组（应用常规保健方法），另一组为实验组（在对照组基础上应用孕产期保健宣教方法）。采用统计学分析两组产褥期妇女营养摄取情况（奶类、豆类、果蔬类、蛋白质、维生素等）和生活行为（产后运动、刷牙、洗澡、卧室通风、晒太阳等）、产褥期不良情况（乳房胀痛、便秘以及痔疮等）发生率。结果 对比两组产褥期妇女营养摄取情况和生活行为，结果表明实验组高于对照组（ $P < 0.05$ ）；对比两组产褥期妇女产褥期不良情况发生率，结果表明实验组低于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论 孕产期保健宣教可显著改善产褥期妇女的饮食以及日常生活行为，降低产褥期不良情况发生率。

〔关键词〕孕产期保健宣教；产褥期妇女；饮食；行为；影响

〔中图分类号〕R473.71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2023）06-154-02

产褥期（俗称坐月子）的时间一般在六周左右，主要指的是：产妇分娩后全身器官恢复正常所需时间^[1]。产褥期是产妇产后比较特殊的一段时期，产妇的身心均发生较大变化，因此需要重视其孕产期保健宣教工作，否则将导致产褥期妇女发生严重后遗症^[2]。本文将对其进行有关分析。

1 资料和方法

1.1 一般资料

本次研究的主要对象为：产褥期妇女（共 100 例，病例选取时间开始于 2021 年 3 月，截止时间为 2022 年 6 月）。对照组初产妇：40 例；对照组经产妇：10 例；对照组年龄：（29.98±4.47）岁。实验组初产妇：41 例；实验组经产妇：9 例；实验组年龄：（30.03±4.25）岁。两组产褥期妇女的一般资料比较无统计学意义（ $p > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组应用常规保健方法：其一，告知产妇产褥期有关注意事项，维持好个人卫生；其二，寒冷天气时注意保暖等。

实验组在对照组基础上应用孕产期保健宣教方法：其一，组建孕产期保健宣教小组。小组成员共 5 名，妇幼科长担任组长，其他保健科妇幼相关组员均熟练掌握孕产期保健宣教有关知识，定期进行考核和培训，组长负责统一规划；其二，饮食健康宣教。根据产妇的饮食爱好制定合理的饮食计划，以高蛋白和高维生素的饮食为主，多吃新鲜的蔬菜和蔬果，

忌吃辛辣刺激类的食物；其三，发放健康教育手册或邀请产妇进入业务微信群或关注社区卫生服务中心微信公众号，定期发布孕产期保健相关内容，如产褥期营养有关知识和产后保健操、卫生情况等；耐心回答产妇的疑问，提高产妇对孕期的知识了解；其四，个人卫生宣教。让产妇能够了解产褥期有关注意事项，制定合适的个人卫生计划，指导产妇能够合理进行运动，劳逸结合，有利于改善睡眠。指导产妇做好阴部清洁工作，防止阴道感染。

1.3 观察指标

分析两组产褥期妇女营养摄取情况（奶类、豆类、果蔬类、蛋白质、维生素等）和生活行为（产后运动、刷牙、洗澡、卧室通风、晒太阳等）、产褥期不良情况（乳房胀痛、便秘以及痔疮等）发生率。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 22.0 统计学软件进行计算，计数资料采用 χ^2 检验，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示且采用 t 检验， $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组产褥期妇女营养摄取情况和生活行为比较

对比两组产褥期妇女营养摄取情况和生活行为，结果表明实验组高于对照组（ $P < 0.05$ ）。见表 1。

表 1 两组产褥期妇女营养摄取情况和生活行为比较

组别	奶类 (g)	豆类 (g)	果蔬类 (g)	蛋白质 (g)	维生素 (g)	产后运动 (n/%)	刷牙 (n/%)	洗澡 (n/%)	卧室通风 (n/%)	晒太阳 (n/%)
实验组(n=50)	78.5±3.7	48.4±3.3	158.7±5.5	98.8±4.4	55.3±3.5	45 (90.0)	50 (100.0)	48 (96.0)	50 (100.0)	45 (90.0)
对照组(n=50)	52.2±2.7	28.5±3.2	120.2±2.7	82.7±3.9	51.9±3.3	35 (70.0)	41 (82.0)	38 (76.0)	30 (60.0)	35 (70.0)
χ^2 值/t 值	5.354	12.741	13.527	15.221	10.114	9.589	8.287	1.222	3.357	4.412
P 值	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

表 2 两组产褥期妇女产褥期不良情况发生率比较 (n/%)

组别	乳房胀痛	便秘	痔疮	不良情况发生率
实验组 (n=50)	1	1	0	2 (4.0)
对照组 (n=50)	3	5	2	10 (20.0)
χ^2 值				3.559
P 值				< 0.05

2.2 两组产褥期妇女产褥期不良情况发生率比较

对比两组产褥期妇女产褥期不良情况发生率，结果表明实验组低于对照组（ $P < 0.05$ ）。见表 2。

3 讨论

产褥期妇女是一类比较特殊的人群，在其恢复期间，需（下转第 155 页）

见表 2 所示, 优化组工作人员满意度为 96.57%, 传统组为 83.33% ($p < 0.05$)。

表 2 工作人员满意度评估结果 [n(%)]

分组	n	很满意	基本满意	不满意	工作人员满意度
优化组	30	19 (63.33)	10 (33.33)	1 (3.33)	96.57%
传统组	30	12 (40.00)	13 (44.48)	5 (16.57)	83.33%

注: 两组对比, $p < 0.05$

3 讨论

优化实验室管理的关键在于制定和完善实验室管理制度, 加强人员素质的提高和设备管理的稳定性, 严格执行质量控制标准和加强安全防范措施等。这些因素相互关联, 共同体现了实验室的质量和安全管理。实验室质量管理体系的管理工作发展趋向主要体现在以下几个方面: (1) 信息化是实验室质量管理体系工作发展的必然趋势。实验室质量管理体系的信息化发展, 包括建立质量管理信息系统、数字化的记录和文件、仪器在线监控等等。信息技术的应用可以大大提高管理效率和管理水平。(2) 实验室质量管理体系中的质量成本管理主要是通过质量管理成本的计算和控制, 优化实验室的流程和过程, 在与质量成本相适应的前提下提高质量。(3) 实验室在工作过程中可能会出现各种风险, 如设备故障、安全事故、

数据泄露等。因此, 风险管理已成为实验室质量管理的重要组成部分。风险管理需要建立健全的风险识别、评价和控制机制, 及时采取有效的对策, 以确保实验室的正常运行和质量水平。

(4) 随着人工智能技术的发展, 实验室质量管理体系中也出现智能化工作机制, 如智能化分析仪器的运行和数据处理, 智能化装置的自动监控等。智能化机制可以大大提高实验室工作的效率和精度。(5) 实验室质量管理体系的不断改进和提高也是发展趋向之一。实验室质量管理体系应不断改进和完善。我们需要不断优化管理模式, 探索适合实验室的新型管理模式, 借鉴其他行业和国外的管理经验, 以提高实验室的管理水平和质量水平。

总而言之, 实验室质量管理体系中问题与管理机制、人员素养、工作环境等各方面因素有关, 需要做好各因素的优化提升, 提升管理成效。

[参考文献]

- [1] 吴冬冬, 王璐, 盖威. 实验室质量管理体系运行中常见问题及对策 [J]. 大众标准化, 2022(21):12-14.
- [2] 康福忠. 兽药检测实验室质量管理体系运行中常见问题及策略 [J]. 智慧农业导刊, 2022, 2(6):78-80.
- [3] 李剑超, 刘芳, 黄瑞成, 等. 地质实验室质量管理体系运行常见问题探讨 [J]. 中国检验检测, 2021, 29(2):68-70, 76.

(上接第 153 页)

服务提出了更为严格的要求, 特别是对于接受手术的患者, 他们十分关注手术过程中的护理, 也认为护理工作和手术结果存在一定的联系^[3]。对此, 要持续提高手术室护理质量, 使手术室护理人员拥有较强的职业能力以及综合素质。常规的手术室护理方法, 缺乏一定的针对性, 没有对患者的情绪予以观察, 缺少了情感上的抚慰。因此, 要找到合理、科学的手术室护理方法, 保持护理服务的全面性^[4]。人性化护理会满足患者的不同护理需求组, 将自己的职业素养体现于对患者的关心与鼓励当中, 特别注重以人为本观念的渗透。人性化护理用于手术室护理工作当中, 会让护理安全性直线上升, 也会强化围手术期间手术室护理人员和患者的交流, 让患者的手术配合程度提高, 建立起友好、和谐的护患关系。

本次研究中, 实验组患者的护理满意度高于常规组, 实

验组护理安全性高于常规组, $P < 0.05$ 。

综上所述, 建议手术室护理当中把人性化护理用于其中, 不仅会提高手术室护理安全, 也会使得患者满意护理人员的工作, 有临床运用的意义以及价值。

[参考文献]

- [1] 陈利红, 刘丽华, 程珍. 探究人性化管理方案落实在手术室护理管理的临床作用 [J]. 养生保健指南, 2021(2):169.
- [2] 王霞, 崔乐. 人性化护理在老年下肢骨折患者手术室护理中的价值 [J]. 养生保健指南, 2021(4):162.
- [3] 阳艳萍, 邹宏文, 周媛, 等. 分析老年下肢骨折患者手术室护理中应用人性化护理的效果 [J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(13):126-127.
- [4] 王磊. 对老年下肢骨折手术室护理中实施人性化护理的效果 [J]. 中国伤残医学, 2021, 29(2):86-88.

(上接第 154 页)

重视保健工作, 从而加速其机体康复^[3-4]。对产褥期妇女开展孕产期保健宣教工作可纠正其错误认知之处, 除此之外, 通过指导产褥期妇女合理饮食以及合理运动, 最终积极改善其生活质量和睡眠质量, 降低产褥期不良情况发生率^[5-6]。本研究中, 与对照组比较, 实验组产褥期妇女营养摄取情况和行为行为更高 ($P < 0.05$), 实验组产褥期妇女产褥期不良情况发生率更低 ($P < 0.05$)。

综上所述, 孕产期保健宣教可显著改善产褥期妇女的饮食以及日常生活行为, 降低产褥期不良情况发生率。

[参考文献]

- [1] 李惠瑜. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响研究 [J]. 基层医学论坛, 2019, 23(35):5045-5046.
- [2] 黄芸. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响 [J]. 当代医学, 2019, 25(11):175-177.
- [3] KHADER, YOUSEF S., BAWADI, HALA,

KHASAWNEH, WASIM, et al. Sociocultural, political, and health system-related determinants of perinatal deaths in Jordan from the perspectives of health care providers: a qualitative study [J]. The journal of maternal-fetal & neonatal medicine, 2022, 35(13/18):2765-2774.

[4] 周子楹, 关秀莹, 崔楠, 等. 我国基于“互联网+”开展孕产期保健的研究进展 [J]. 中国实用护理杂志, 2021, 37(25):1995-2000.

[5] BUSSE, CLARA E., WILSON, MARK L., BAKARI, ASHURA, et al. Self-reported medicinal plant use by Ghanaian women during pregnancy is associated with poor neonatal health [J]. Journal of public health, 2022, 44(2):319-328.

[6] 尹娟, 张婧璐, NISARANUM, 等. 将心理干预融入孕产期卫生保健服务: 健康思维项目的调适及可行性评价 [J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(22):4040-4046.