

妊娠期糖尿病产妇产后护理

麦凤梅 陈福亮 赖丽珠 杨欢欢 谭章燕

广东省阳江市人民医院 529500

【摘要】随着现代生活方式的变化,妊娠期糖尿病(GDM)的发病率正逐年升高,成为威胁产妇和胎儿健康的重要因素。GDM不仅增加了孕期并发症的风险,而且还可能对产妇的长期健康产生深远影响,尤其是转变为2型糖尿病的风险。因此,本文通过深入分析和系统回顾,提出了一套综合性的产后护理管理策略,旨在降低GDM产妇的长期糖尿病风险,并促进其身心健康恢复。通过强调个性化饮食管理、适度体育锻炼、持续血糖监测及有效心理支持,本研究为GDM产妇的产后护理提供了新的视角和实践指导。

【关键词】妊娠期糖尿病;产妇;产后护理

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753(2025)10-140-02

妊娠期糖尿病(GDM)作为孕期一种常见的代谢异常疾病,不仅对孕期和分娩过程构成威胁,还将产妇置于未来发展2型糖尿病及其他心血管疾病的高风险之中。GDM的流行率在全球范围内呈上升趋势,这不仅反映了人口健康状况的变化,也折射出现代生活方式对公共健康的影响。尽管GDM的管理已经取得了一定的进步,但产后护理管理仍然是一个被相对忽视的领域。有效的产后管理策略不仅能够帮助产妇恢复到孕前的健康状态,还能够显著降低其长期发展成糖尿病的风险,对提升妇幼健康具有重要意义^[1]。然而,当前关于GDM产妇产后护理的研究依旧不足,特别是在如何通过整合饮食、锻炼、心理干预等多方面措施来优化管理策略方面。在这一背景下,探讨一种全面且具体的产后护理管理模式显得尤为迫切,旨在为GDM产妇提供一个科学、有效的恢复路径,进而改善她们的生活质量和长期健康预后。

1 产后饮食管理

对于妊娠期糖尿病(GDM)产妇而言,产后的饮食管理是她们步入母性旅程中的一个重要里程碑。在这个阶段,一个个性化且均衡的饮食方案显得尤为关键。它不仅涉及到碳水化合物化合物的精确平衡,以避免血糖水平的剧烈波动,也强调了高纤维食物在稳定血糖中的作用。选择低血糖指数(GI)的食物,如全谷类、豆类、蔬菜等,能够帮助缓解糖分的吸收,维持血糖稳定。

1.1 个性化饮食

在制定饮食计划时,考虑到产妇的个人偏好、身体状况及生活方式是非常必要的。一个有效的饮食方案应注重碳水化合物的质和量,确保每餐和小吃均含有适宜量的碳水化合物。同时,纳入大量的高纤维食物,如蔬菜、全谷物、坚果和种子,不仅可以帮助稳定血糖,还有助于产后体重的管理。

1.2 营养补充与管理

产后期间,适当的营养补充对于支持身体恢复和满足母乳喂养的需求同样重要。补充铁质可以有效预防产后贫血,而钙和维生素D的补充则对维持骨骼健康至关重要。此外,产后体重的逐步恢复对于改善母乳的质量和量有着直接影响,因此推荐通过健康饮食和适度运动来实现体重管理,而不是采取严格的饮食限制。

通过这样的饮食管理策略,不仅能够有效支持GDM产妇的身体恢复,还有助于她们在母乳喂养期间保持良好的营养状态。更重要的是,这一策略为防止GDM产妇长期转变为2

型糖尿病提供了一条可行之路,有力地促进了她们的健康恢复和长期健康维护。在整个过程中,医疗专业人员的指导和支持发挥着不可替代的作用,帮助每位产妇制定出最适合自己的饮食计划,确保她们能在享受成为母亲的喜悦同时,维持最佳的身体状态。

2 产后体育锻炼

在妊娠期糖尿病(GDM)产妇的产后恢复过程中,体育锻炼扮演着一个不可或缺的角色。适当的体育活动不仅有助于控制血糖水平,还能够促进心理健康,提升整体生活质量。尽管产后身体需要时间恢复,但是通过精心设计的锻炼计划,产妇可以安全地逐步恢复到孕前的活动水平。

2.1 锻炼的重要性与类型

体育锻炼对于GDM产妇来说,是一种有效的手段来改善血糖控制,并减少产后抑郁的风险。定期的锻炼不仅能帮助产妇减轻体重,还能增强心血管健康,提高身体的总体适应能力。建议的锻炼类型包括但不限于步行、瑜伽、游泳和轻量级力量训练,这些活动可以在不过度负担身体的前提下,有效促进健康。

2.2 锻炼计划的制定与实施

制定产后锻炼计划时,应考虑产妇的具体情况,包括其身体恢复的进度、个人偏好及可用时间。开始时,可以选择低强度的活动,如散步,逐渐增加活动的强度和持续时间。此外,获得家庭成员的支持,尤其是伴侣的鼓励和参与,对于保持锻炼计划的连续性和有效性极为重要。社区资源如母婴健身课程也可以提供额外的支持和激励。

通过这样的体育锻炼策略,GDM产妇不仅能够有效促进身体健康,还有助于塑造积极的心态和提升生活质量。锻炼成为她们日常生活中的一部分,不仅能够帮助她们应对产后的挑战,还能够为她们长期的健康打下坚实的基础。在整个过程中,专业指导和社区支持起到了至关重要的作用,确保每位产妇能在安全和有效的前提下,享受体育锻炼带来的益处。

3 产后定期血糖监测的必要性

对妊娠期糖尿病(GDM)产妇而言,产后期间的血糖监测和心理健康管理是确保其长期健康和福祉的关键组成部分。这不仅有助于及时发现和处理血糖控制问题,还能有效应对产后可能遇到的心理挑战,如抑郁和焦虑。

产后血糖监测对于GDM产妇来说尤其重要,因为她们面临着较高的转变为2型糖尿病的风险。定期监测可以帮助及

早识别血糖水平的异常变化,为及时调整生活方式或治疗提供依据。建议产妇在产后早期开始监测血糖,并根据医生的建议,定期进行糖耐量测试,以评估其糖尿病风险和血糖控制情况^[2]。

4 心理护理

产后心理健康是另一个需要关注的重要领域。产后抑郁和焦虑不仅影响母亲的福祉,还可能影响到母婴关系和婴儿的发展。因此,对所有GDM产妇进行产后抑郁筛查并提供必要的心理支持和干预是至关重要的。除了专业的心理咨询服务,支持小组和社交活动也是提供情感支持和缓解心理压力的有效方式。

通过结合定期的血糖监测和积极的心理健康支持,可以为GDM产妇提供一个全面的产后恢复方案。这不仅有助于她们在生理上恢复健康,还能在心理上获得支持,从而更好地适应母性角色,享受与新生儿共度的宝贵时光。在整个产后恢复期间,医疗专业人员的指导和支持是实现这些目标的关键,他们不仅提供必要的医疗干预,还给予产妇情感上的关怀和支持,确保每位产妇都能在产后期间获得最佳的照护和帮助。

5 总结

通过对妊娠期糖尿病(GDM)产妇产后管理的全面探讨,本文强调了个性化饮食管理、适度体育锻炼、持续血糖监测

以及有效心理健康支持在促进产妇恢复和预防长期健康风险中的重要性。实践表明,综合这些策略不仅能够帮助GDM产妇在身体上快速恢复到孕前状态,还能够在心理上获得必要的支持,以更好地适应母亲的角色。此外,这一全面的管理方法对于降低产妇将来发展2型糖尿病的风险具有重要意义。通过持续的血糖监测和适时的生活方式干预,GDM产妇可以实现更好的血糖控制,从而为自己和家庭的未来健康打下坚实的基础^[3]。

总之,对GDM产妇的产后管理需要一个多方位、个性化的策略,通过医疗专业人员的指导和社会支持的结合,可以极大地提升产妇的生活质量和长期健康预后。

参考文献:

- [1] 罗兴华. 产后护理管理对妊娠期糖尿病患者血糖控制及疾病认知水平的影响[J]. 糖尿病新世界, 2024, 23(08): 57-58. DOI: 10.16658/j.cnki.1672-4062.2020.08.057.
- [2] 秦凤林. 个性化自我管理对妊娠期糖尿病后罹患2型糖尿病产妇的防控效果[J]. 护理实践与研究, 2023, 17(05): 29-31.
- [3] 李玲娟. 妊娠期糖尿病孕妇采用个体化营养护理管理的临床应用效果观察及对产妇健康状况影响分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2022, 19(95): 267-268

(上接第137页)

需求,进而确保治疗的顺利实施,降低治疗过程中的风险情况,随后对于在日常生活、治疗等进行风险干预,最大程度降低风险事件发生,保证患者健康^[5]。通过本研究结果也不难看出,观察组患者出现风险事件患者明显低于对照组,同时,观察组患者的满意度明显比对照组高12.00%, $p<0.05$,总之,在呼吸内科患者治疗过程中采用有效的风险管理干预措施,可以有效提高患者的治疗效果,同时降低不良事件的发生率,提高整体的服务质量,进而保证患者健康,临床意义较为深远。

参考文献:

- [1] 胡恩娇. 呼吸内科护理工作存在的安全隐患分析与管理对策[J]. 大家健康:学术版, 2024, 18(13):2-3.
- [2] 岳卫英. 呼吸内科护理安全隐患分析与防范对策[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2023, 11(28):91-93.
- [3] 吴群. 呼吸内科护理安全隐患分析与防范对策[J]. 中外女性健康研究, 2025(4):52-52.
- [4] 蔡红灵, 姚亚葱. 浅谈呼吸内科护理安全隐患及防范对策[J]. 心理医生, 2025, 29(2):21-22.
- [5] 屈玲玲, 黄玲玲, 卢雪萍. 呼吸内科护理服务中的安全隐患分析与防范对策[J]. 中医药管理杂志, 2024(21):115-116.

(上接第138页)

综上所述,泌尿外科腹腔镜微创手术患者实施围术期优质护理干预,可降低并发症概率,缩短康复时间,值得临床推广与应用。

参考文献:

- [1] 朱友梅, 吴雪华, 洪玮. 品管圈活动对缩短胃肠手术后

尿管留置时间的影响[J]. 当代护士(下旬刊), 2024(05)

- [2] 林秋炜, 陈玉芳. 集束化护理干预对分级手术患者尿管留置时间的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2022(10)
- [3] 李丽. 健康教育在泌尿外科患者护理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2024(07)

(上接第139页)

致门诊分钟护理质量降低,导致患者护理满意度降低,影响护患关系。本次研究工作中,研究组门诊患者在接受常规护理联合优质护理干预。优质护理干预即门诊护理人员需结合患者的症状体征、初步检查、主诉及化验结果,并给予优质就诊指导,通过快速简单评估患者的情况,了解其医疗需求,并结合其就诊紧急程度,给予指导分诊,从而有效降低其盲目就诊发生率,提高门诊分诊护理质量及护理满意度^[5]。

综上所述,临床结合门诊分诊实况,在实施常规护理基础上,运用优质护理干预措施可以明显提高门诊分诊护理质量,提高患者对临床护理人员的工作满意度,值得在临床中加强推广与应用。

参考文献:

- [1] 董素萍. 护理流程优化对门诊分诊护理质量的提升效果分析研究[J]. 实用临床医药杂志, 2023, 27(10):149-151.
- [2] 梁梅. 优质护理对门诊分诊患者满意度及护理质量的改善作用分析[J]. 心理医生, 2025, 31(5):42-43.
- [3] 尚建英, 王海燕. 门诊动态分诊岗位在二胎形势下护理人力资源管理中的应用探讨[J]. 基层医学论坛, 2025, 29(3):295-297.
- [4] 张爱民, 闫慧, 裴丽萍等. 优质护理在门诊分诊中的应用[J]. 循证护理, 2022, 8(6):708-709.
- [5] 石瑞霞. 优质护理对门诊分诊护理质量及患者满意度的影响[J]. 临床医药文献电子杂志, 2023, 10(95):18740.