

产褥期健康教育的研究

蒋红梅, 刘 丽[△] (第三军医大学第三附属医院野战外科研究所妇产科, 重庆 400042)

【摘要】 对产妇实施从入院到出院后一系列系统的健康教育, 可使产妇掌握自身护理及新生儿护理, 顺利适应母亲角色, 减少产后自我护理的心理负荷、提高母乳喂养率及护理的满意度, 促进产妇康复, 保证母婴健康, 减少产褥期并发症。

【关键词】 产妇; 产褥期; 新生儿; 健康教育

DOI: 10.3969/j.issn.1672-9455.2013.24.088 文献标志码: C 文章编号: 1672-9455(2013)24-3404-01

健康教育是在医护人员的指导下, 通过信息传播和行为干预, 有节奏、有目的地进行循序渐进的康复性锻炼, 帮助个人和群体掌握卫生保健知识, 树立健康观念, 自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程^[1]。现代产科护理特别强调健康教育和自我护理的概念, 即要求护士为产妇及家属提供促进健康, 自我护理, 预防疾病等健康教育的知识及具体措施, 增加其自我保健意识和能力^[2]。

1 产褥期健康教育的形式

系统性院内外结合的健康教育能有效地提高产妇的保健知识水平, 使其树立正确的健康价值观, 提高产妇自我护理能力及护理婴幼儿的能力, 保证母婴的健康安全。

1.1 院内教育 产妇住院期间可以通过口头讲解、文字卡片、多媒体放映、提问、讨论、示教等方式针对不同年龄、不同心理状态、不同文化程度的产妇进行不同的健康教育, 满足产妇对产褥期健康知识的需求, 提高自我保健的能力, 解除产妇在产褥期中的各种思想顾虑。

1.2 家庭访视 家庭访视是开展社区护理的重要工具, 一般情况下产妇住院时间很短, 从而导致产妇在住院期间没有足够的时间学习或消化各方面的自我护理和婴儿护理知识, 而医院与社区健康教育相结合进行家庭访视可及早发现问题和进行有效干预。

1.3 电话访视 定期通过电话形式对产妇的自我保健及其婴儿的护理进行追踪访问, 在不同时段进行反复教育, 并不断评估强化, 及时解答产妇的问题和困扰, 减轻产妇焦虑心理, 增强产妇自我护理、婴儿护理及母乳喂养的信心, 促进母婴身心健康。

2 产褥期健康教育的内容

2.1 加强产妇自我护理的健康教育 分娩虽是妊娠的结束, 但产后产褥期却是产后保健的重要环节。产褥期是产妇产后恢复和新生儿开始独立生活的阶段, 是产后健康教育的关键时期。产妇分娩时经历了较大的精力和体力消耗, 抵抗力减弱再加上分娩损伤的影响, 体质较差, 还要担负起哺育婴儿的重任, 因此更要加强健康教育, 重视各方面的健康保健, 提供各种保健指导, 促进产后恢复, 防止产后感染、产后出血、产后抑郁等。

2.1.1 心理调适 产褥期中, 产妇须从妊娠期及分娩期的不适、疼痛、焦虑中恢复, 需要接纳家庭新成员, 这一过程称为心理调试过程^[3]。根据 Rubin 的观点, 产妇在产褥期的心理调适, 一般要经历 3 个时期: 产后 1~3 d 为依赖期, 产后 3~14 d 为依赖-独立期, 产后 2 周至 1 个月为独立期。产后产妇对即将承担母亲角色的不适应, 对各种生活难题心理准备不充分,

均可对产妇造成心理压力。据调查 50%~70% 的妇女在产后 3 d 发生抑郁症状, 表现为精神沮丧、焦虑不安、失眠、食欲不振、易激动, 注意力和记忆力减退等。产后心理异常包括产后忧郁、产后抑郁症和产后精神病^[4]。产褥期是产妇心理转换时期, 容易受体内环境不良刺激而导致心理障碍, 而产妇良好的心理状态将有利于身体的恢复和母乳喂养的成功, 促进母婴的身心健康。根据 Orem 的自理模式理论, 产后早期, 护士对产妇的护理属于部分补偿系统, 护士应结合产妇特点, 针对产妇的不同年龄、心理状态、文化程度, 做好产后的心理保健教育, 加强双方信息沟通, 帮助产妇顺利适应做妈妈。

2.1.2 饮食营养 营养状况会直接影响到产后身体的恢复、乳汁的质和量以及下一代的生长和发育。因此产后应特别注意营养的供给和摄取, 多喝鱼汤、鸡汤, 要吃一定的新鲜蔬菜和水果补充维生素, 禁辛辣生冷食物, 以促进母体组织修复和体内各器官尽快恢复到非妊娠状态, 并保证胎儿的营养需求。再者保证孕产妇合理均衡的营养, 对“优生”、“优育”是非常有必要的, 这也直接关系到我国人口质量的提高。

2.1.3 休息运动 产后产妇应尽早活动, 24 h 后, 若无特殊情况, 应鼓励产妇产下床活动, 以促进恶露排出及子宫复旧, 也可增强血液循环, 促进伤口愈合, 预防下肢静脉血栓的形成, 促进康复。但不宜做重体力活动, 以防子宫脱垂。另外也应保证产妇足够的睡眠, 每天以睡足 10 h 为宜, 以利于产后恢复。另外注意排尿情况, 以免膀胱充盈影响子宫收缩, 并可避免产后尿潴留发生。

2.1.4 特殊保健 产褥期母体发生一系列的生理变化, 子宫内的创面、血腥恶露的排出、顺产外阴部的伤口、剖宫产腹部的伤口、乳房的胀痛等这些都困扰着产妇。因此应注意观察产妇的状态, 做好各种特殊保健, 如按摩子宫、定时清洁会阴部、热敷按摩乳房等护理, 以促进子宫复旧, 保证恶露的正常排出, 促进会阴部伤口的愈合以及缓解乳房的胀痛。另外注意避孕及其方法, 产后 42 d 去产科门诊检查身体恢复情况。2011 年国务院颁发的《中国妇女发展纲要(2011~2020)》提出应保障妇女享有避孕节育知情选择权, 减少非意愿妊娠, 降低人工流产率; 妇女常见病定期筛查率达到 80% 以上, 提高宫颈癌和乳腺癌的早诊早治率, 降低病死率。

2.2 新生儿保健的健康教育 随着母婴同室整体护理的开展, 产妇住院期间责任护士对产妇及家属进行的健康教育, 能使产妇及家属接受包括母乳喂养、科学育儿等多种新知识、新观念, 提高产妇自我护理能力及护理新生儿的能力, 以保证母婴健康。

(下转封 3)