

孕产期保健科学宣教模式对产褥期孕产妇饮食及行为的改善效果

郑建侠

北京市房山区河北中心卫生院妇幼保健科 102417

【摘要】目的 探讨孕产期保健科学宣教模式对产褥期孕产妇饮食及行为的改善效果。**方法** 研究对象为80例产褥期妇女,通过随机数字表法将其分为对照组($n=40$)和观察组($n=40$),对照组采用孕产期常规保健服务,观察组在此基础上接受孕产期保健科学宣教,比较两组干预前后保健知识掌握情况和产褥期饮食及行为习惯。**结果** 干预后观察组保健知识得分明显高于对照组($P<0.05$)。观察组使用钙剂、复合维生素及鱼肝油等营养补充剂的比例明显高于对照组,观察组产褥期洗澡、洗头、刷牙及户外活动比例高于对照组($P<0.05$)。**结论** 对产褥期孕产妇实施孕产期保健科学宣教模式效果确切,有助于提高其保健知识水平,帮助其养成良好饮食和行为习惯,值得推广应用。

【关键词】 产褥期;孕产期保健科学宣教模式;饮食;行为

【中图分类号】 R473.71

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2023) 05-168-02

产褥期主要指胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未孕状态的一段时间,通常情况下时间在 ζ 周左右^[1]。产褥期俗称为“坐月子”,是孕产妇产后身体恢复的关键阶段,也是一个生理、心理变化的复杂时期,如果缺乏对产褥期保健的重视或者处理方式不合理,极易引发产褥期疾病或者远期并发症,甚至对孕产妇的身心健康及胎儿的健康生长发育造成不利影响。结合现状分析,目前农村产褥期妇女营养保健知识水平普遍较低,深受传统观念影响,日常饮食和生活行为习惯不合理情况十分常见。而通过实施孕产期保健科学宣教模式有助于强化孕产妇的健康意识,提高其保健知识水平,改善其饮食及行为习惯,帮助其顺利度过产褥期^[2]。基于此,本研究对孕产期保健科学宣教模式的应用效果进行分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究对象为2020.10-2021.10月于我辖区分娩生产的80例孕产妇,全部孕产妇均为初产妇,随机分为两组,对照组年龄区间22-34岁,平均($2\zeta.83\pm2.04$)岁;学历:初中及以下11例,高中1 ζ 例,高中及以上14例;观察组年龄区间23-34岁,平均($2\zeta.9\zeta\pm2.1\zeta$)岁;学历:初中及以下10例,高中1 ζ 例,高中及以上1 ζ 例。两组一般资料无明显差异($P>0.0\zeta$),可用于比较分析。

1.2 方法

对照组:产褥期采用常规保健服务,告知产妇相关注意事项,嘱咐其注意个人卫生,指导其做好保暖措施,避免受凉,针对产妇的疑问进行耐心、详细解答。

观察组:采用孕产期保健科学宣教模式,具体内容:(1)建立专门的指导小组,负责对产褥期妇女的保健宣教工作,由妇幼保健科牵头,为产妇建立相应的档案资料,加强对相关人员的专业培训。(2)多元化干预方式。采用集中授课、个别讲解、发放宣教手册及跟踪随访等多种宣教方式。其中集中授课主要指对出院产妇及其丈夫或其他家属建微信群进行集中授课;个别讲解主要指产后出院阶段为产妇及家属进行一对一宣教,告知其产褥期休养相关注意事项;为孕产妇发放营养保健手册,嘱咐其利用空闲时间阅读和学习;通过跟踪随访发现问题,及时纠正。(3)明确保健科学宣教内容。首先,饮食健康教育,主要内容为平衡膳食、水果蔬菜等,

结合孕产妇饮食喜好,为其制定科学合理的饮食方案,嘱咐其避免食用生冷、辛辣等刺激性较强的食物,以蛋白质、维生素含量丰富食物为主,多食用新鲜果蔬。其次,嘱咐产妇注意个人卫生,指导其产褥期进行适当运动,日常注意休息,保证睡眠充足,合理控制病房温湿度,告知其产褥期相关注意事项。另外详细告知孕产妇清洁知识,如刷牙、洗头、洗澡等,指导其下床活动,改善机体功能,提高机体免疫力。

1.3 观察指标

干预前后采用营养保健知识调查问卷评估两组营养保健知识掌握情况,主要内容包括产褥期是否可以吃水果、是否可以洗澡、是否可以晒太阳、初乳是否该给孩子吃等问题,回答正确计1分,满分1 ζ 分。干预后比较两组营养补充剂使用情况及产褥期卫生及行为情况。

1.4 统计学处理

将本组数据代入SPSS22.0软件处理分析,计量资料用($\bar{x}\pm s$)表示,实施 t 检验;计数资料用%表示,用 χ^2 检验。 $P<0.0\zeta$,差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预前后营养保健知识得分对比

干预后观察组保健知识得分明显高于对照组($P<0.0\zeta$)。如表1所示。

表1: 两组干预前后营养保健知识得分对比($\bar{x}\pm s$,分)

组别	例数	干预前	干预后
观察组	40	8.40 ± 1.22	13.51 ± 2.17
对照组	40	$8.49\pm1.4\zeta$	$9.2\zeta\pm2.10$
t		0.300	8.901
P		$>0.0\zeta$	$<0.0\zeta$

2.2 两组营养补充剂使用情况及产褥期卫生及行为情况对比

观察组使用钙剂、复合维生素及鱼肝油等营养补充剂的比例明显高于对照组,观察组产褥期洗澡、洗头、刷牙及户外活动比例高于对照组($P<0.0\zeta$)。如表2所示。

3 讨论

产褥期保健对于产妇的产后恢复以及婴幼儿健康有直接的影响,做好产褥期保健相关工作十分必要。但是目前很多孕产妇缺乏对产褥期保健知识的了解,尤其是初产妇,普遍存在保健意识较差,日常生活、行为、饮食习惯不合理的现象。虽然部分产妇对相关知识具有一定的了解,但是多源于一些

传统不正确观念。因此加强对产褥期孕产妇的保健宣教十分必要。

本次研究显示,干预前调查结果显示两组产妇对相关知识的了解,但是掌握程度较低。对观察组实施孕产期保健科学宣教模式后,观察组营养保健知识得分明显高于对照组,说明保健科学宣教模式有助于提高产妇的知识水平。在饮食行为方面,传统产褥期饮食注重能量及蛋白质,但是产褥期妇女应补充适量微量元素,以满足产后恢复需求^[3]。本次研究结果显示,观察组使用钙剂、复合维生素及鱼肝油等营养补充剂的比例明显高于对照组($P < 0.05$),说明保健宣教有助于改善产妇的饮食状况。在行为方面,传统观念认为产褥期妇女应卧床静养,不应工作或运动,不可以洗头、洗澡,注意保暖等。而现代产褥期保健观念认为,产褥期妇女长期卧床不利于产后恢复,应在充分休息的基础上尽早下床活动,进行适当户外运动,避免长期卧床,同时做好产褥期卫生工作,减少并发症发生风险^[4]。通过对观察组实施孕产期保健科学宣教模式,观察组产褥期洗澡、洗头、刷牙及户外活动比例高于对照组($P < 0.05$)。

综上所述,对产褥期孕产妇实施孕产期保健科学宣教模式效果确切,有助于提高其保健知识水平,帮助其养成良好饮食和行为习惯,值得推广应用。

参考文献:

(上接第 166 页)

对于肝胆外科护理实习生而言,其在实习期间需要在教师的引领下完成专业知识教学,以此来提升自身护理能力^[2]。当然,还需要注重护理实习生沟通能力培养,并帮助其掌握基本的病历书写能力等,这样才可以发展实习生综合护理能力,保障肝胆外科临床护理质量。

情景教学法作为一种有效的教学方法,其和常规教学法相对比,情景教学法可以有效提升教学质量,通过构建有效的情境教学方案,并选择极具代表性的临床护理案例,可以更好发展肝胆外科护理实习生综合能力,提高实习生对教学的满意度。在本次研究中,教师借助角色扮演并引导实习生自主完成临床护理工作,使得实习生有更多实践锻炼机会,方便实习生将所学的临床护理理论知识运用于实际当中,让实习生在合作与相互点评中获得更好发展。因此,接受情境

(上接第 167 页)

的提高必不可少^[3-4]。

3.3 加强病案首页书写培训

要加强对临床医生的病案首页填写的培训,尤其是新入职、实习、轮转医师的岗前培训尤为重要。将首页规范化填写纳入新入职、新入院人员的岗前培训,定期对病案书写不合格人员进行培训,以具体事例分析讲解存在问题的原因、病案首页相关项目填写原则和方法、高效准确填写病案的方法,特别是出院诊断、确诊日期、手术操作等常见错误的内容进行重点培训。病案编码人员也要针对卫生部下发的文件认真学习,掌握正确填写病案首页的规则^[5]。各级医务人员和病案管理人员需从思想上、法律上、行为上重视病案首页的填写。

4 结论

临床医师对疾病诊断的填写顺序规定及主要诊断选择规则认识和掌握不足,上级医师对病案的检查不认真,造成主

[1] 郭颖.孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响[J].中国医药指南,2021,19(15):90-91.

[2] 黄玉美.中药足浴熏洗联合孕产期保健宣教对产褥期女性育儿认知度及角色适应力的影响[J].智慧健康,2021,7(27):148-150.

[3] 王玮玮,胡新欣,付岩.孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食行为的影响[J].中国现代药物应用,2019,13(14):166-168.

[4] 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.

表 2: 两组营养补充剂使用情况 & 产褥期卫生及行为情况对比

项目	观察组 (n=40)		对照组 (n=40)	
	例数	占比 (%)	例数	占比 (%)
营养补充剂使用情况				
钙剂	21	52.50*	8	20.00
复合维生素	19	47.50*	7	17.50
鱼肝油	15	40.00*	7	17.50
卫生及行为情况				
洗澡	38	95.00*	20	50.00
洗头	35	87.50*	20	50.00
刷牙	32	80.00*	23	57.50
户外活动	30	75.00*	15	37.50

注: 与对照组相比, * $P < 0.05$

教学法的研究组实习生综合能力评分和教学满意度都要优于接受常规教学方法的对照组实习生,且两组实习生各项指标数据对比均存在明显差异,即: $P < 0.05$ 。这充分说明情景教学法比常规教学法在肝胆外科护理教学中应用价值更高。

综上所述,在肝胆外科护理教学中应用情景教学效果要比常规教学效果更理想,有利于提升实习生综合能力与教学满意度,应用效果显著。因此,可以在肝胆外科护理教学中应用情景教学法,借助其提升肝胆外科护理教学质量和水平。

参考文献:

[1] 夏栋.情景教学在肝胆外科护理教学的应用体会[J].科学养生,2022(3):189-190.

[2] 刘丽,谈薇.情景教学在肝胆外科护理教学的应用体会[J].医学美容(中旬刊),2013(10):185-185.

(上接第 167 页)

的提高必不可少^[3-4]。

3.3 加强病案首页书写培训

要加强对临床医生的病案首页填写的培训,尤其是新入职、实习、轮转医师的岗前培训尤为重要。将首页规范化填写纳入新入职、新入院人员的岗前培训,定期对病案书写不合格人员进行培训,以具体事例分析讲解存在问题的原因、病案首页相关项目填写原则和方法、高效准确填写病案的方法,特别是出院诊断、确诊日期、手术操作等常见错误的内容进行重点培训。病案编码人员也要针对卫生部下发的文件认真学习,掌握正确填写病案首页的规则^[5]。各级医务人员和病案管理人员需从思想上、法律上、行为上重视病案首页的填写。

4 结论

临床医师对疾病诊断的填写顺序规定及主要诊断选择规则认识和掌握不足,上级医师对病案的检查不认真,造成主

要诊断选择错误或不规范、不准确,影响了诊断及诊断符合情况、疾病分类、病种分析等数据的利用价值。无论何种疑难疾病入院确诊日期均为当日,不能真正反映 3 日确诊数。

参考文献:

[1] 孙明,曹挚,等.病案首页质量控制措施与评价[J].解放军医院管理杂志,2011,18(10):904-906.

[2] 汤海燕.基于医院管理服务的病案首页信息化管理探析[J].中国卫生产业,2014,11(05):173-175

[3] 杨晓慧,甘玉珊,颜伟,等.新版病案首页信息质量调查与分析[J].中国病案,2013,14(11):21-23

[4] 肖晓兰,韦艳灵.病案信息对 DRGs 发展的影响[J].中国病案,2016,17(12):6-8+42

[5] 邓应梅,江洋,吕方等.407 例死亡病案首页书写质量分析[J].中国病案,2015,16(11):17-19