

如何做好妊娠期保健及心理护理

李 敏

通江县中医医院 636700

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2018) 12-157-02

怀孕是每个女性都可能经历的一段重要阶段,这期间母亲的身心健康对胎儿的发育起着至关重要的作用。因此,做好妊娠期的保健和心理护理就显得尤为重要。科学合理的保健措施和积极健康的心态,不仅可以确保胎儿的正常发育,还有助于母亲度过一个愉快而健康的孕期。本文将详细介绍如何做好妊娠期的保健及心理护理,指导孕妈妈度过这段特殊而美好的时光。

1 妊娠期保健

1.1 营养均衡

妊娠期是孕妇和胎儿发育最关键的时期,营养均衡是确保母体和胎儿健康的重要因素。在妊娠期,孕妇需要适量增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。蛋白质是胎儿生长发育所需的重要营养素,可以通过摄入鱼、禽肉、豆类等食物来达到。维生素C和维生素E可以增强孕妇的免疫力,有助于胎儿的正常发育,可以通过食用新鲜水果和蔬菜来摄取。此外,叶酸是预防胎儿神经管缺陷的重要营养素,孕妇可以通过摄入绿叶蔬菜、肝脏等食物来补充。此外,孕妇还应该适量补充铁、钙、锌等矿物质,可以通过食用全谷类、奶制品和海鲜等食物来实现。

1.2 合理运动

妊娠期保健对于孕妇和胎儿的健康至关重要。合理的运动是其中一个重要的方面。适度的体育锻炼可以帮助孕妇维持适当的体重,改善心血管功能,并减轻不适症状,如腿部水肿和背痛。这些活动还能提高心理状态,缓解焦虑和抑郁情绪。然而,选择合适的运动很重要,应避免剧烈的身体活动或危险的运动项目。孕妇可选择适合的低强度运动,如散步、游泳、瑜伽和孕产妇健身操等。在进行运动前,请咨询医生并遵循专业的建议。此外,要确保适当的饮水量和正确的姿势,以减少运动中的不适感。

1.3 定期产检

在妊娠期保健中,定期产检扮演着重要的角色,就像月亮照亮黑暗的夜晚一样。通过定期产检,孕妇可以获得及时的医学监护,确保自己和胎儿的健康。产检可以通过检查血压、听胎心、观察孕妇体重等方式,及时察觉并处理潜在问题。此外,通过定期产检,医生还可以根据孕妇的具体情况进行合理的营养指导和生活建议,以确保母婴安全健康。因此,准妈妈应该珍视每一次产检机会,积极参与,并与医生保持良好的沟通,共同打造一个美好的孕期旅程。

1.4 合理用药

妊娠期保健中,合理用药至关重要。母体在怀孕期间荷尔蒙水平及生理功能发生变化,因此药物选择需慎重。首先,必须咨询医生,根据具体情况判断药物的安全性和风险。其次,避免使用过多或未经医生许可的非处方药,因其成分可能对胎儿造成不良影响。同时,了解药物分类,避免使用在怀孕期间被证实有害的药物。对于疼痛、感冒等常见症状,可考

虑非药物疗法。

1.5 保持良好的睡眠

妊娠期保健中,保持良好的睡眠就如同孕育美梦的温床。妈妈们需要特别关注睡眠质量,因为良好的睡眠对于母体和胎儿都至关重要。调整睡姿,使用合适的垫枕,可以减轻腰背不适。规律的作息时间和舒适的睡眠环境有助于提升睡眠质量。避免摄入咖啡因和大量液体,特别是临近就寝时间。深呼吸、冥想等放松技巧有助于安稳入睡。若出现失眠或呼吸困难等问题,应及时咨询医生。

2 妊娠期心理护理

2.1 保持积极的情绪

妊娠期是一个充满期待和喜悦的阶段,保持积极的情绪对孕妇和胎儿的健康起着重要的作用。积极的情绪有助于减少焦虑和压力,并促进身体的放松和平衡。孕妇可以通过阅读正面的育儿书籍、听音乐、参加孕产班等活动来调节情绪。与亲人和朋友分享怀孕过程中的喜悦和感受,寻求他们的支持和鼓励也可以提升情绪的积极性。鼓励孕妇保持乐观的态度,并培养乐观情绪的习惯,积极面对生活中的挑战和困难。保持积极的情绪有助于妈妈和宝宝建立良好的情感联系,为宝宝营造一个温暖、宁静的孕期环境。

2.2 接受自身变化

在妊娠期间,身体和心理上的变化是不可避免的。要进行有效的心理护理,孕妇需要学会接受自身的变化。这包括身体外观的改变、体重的增加、情绪的波动等。接受自身变化意味着不再追求完美,而是学会欣赏和尊重自己的身体。孕妇可以与伴侣、家人和朋友交流,分享自己的感受和困惑,获得理解和支持,从而增强自信心。此外,寻求专业的指导和建议也有助于妊娠期心理的稳定。通过接受自身的变化,孕妇可以更好地适应生活的改变,建立积极的自我形象,从而保持良好的心理健康。

2.3 参加孕产教育班

参加孕产教育班对于妊娠期心理护理至关重要。这些教育班提供了宝贵的信息,帮助孕妇和家人更好地了解妊娠过程中的身体和心理变化。这些课程通常涵盖了许多主题,如孕期饮食、体育锻炼、胎儿发育、分娩方式和育儿技巧等。通过参加这些班级,孕妇能够增强自信心,减少焦虑和不安情绪。她们可以与其他孕妇分享经验,交流彼此的感受,并从专业医务人员那里获得建议和支持。这种互动和支持有助于减轻压力和恐惧感,提高孕妇的情绪状态。此外,孕产教育班还向准父母传授育儿技巧和知识,帮助他们在孩子出生后更好地应对新角色的挑战。这种教育班还可以解答他们的问题,纠正错误观念,并引导他们实施正确的育儿方法。

2.4 寻求支持

在妊娠期,寻求支持是一项至关重要的心理护理。孕妇

(下转第159页)

2.2 干预后两组康复情况比较

干预后两组康复情况比较存在组间统计学差异, 观察组的术后引流量、胸管留置时间、术后住院时间均显著少于或者短于对照组, $P < 0.05$ 。见表 2:

表 2: 干预后两组康复情况比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	术后引流量 (ml)	胸管留置时间 (d)	术后住院时间 (d)
观察组	150.12±70.35	2.15±0.98	9.75±1.26
对照组	285.12±20.15	3.95±1.02	12.35±1.95
P 值	< 0.05	< 0.05	< 0.05

2.3 干预后两组 QLQ—C30 评分情况统计比较

不同的护理干预之后进行 QLQ—C30 评分和比较存在组间统计学差异, 观察组各项项目评分水平平均显著高于对照组, $P < 0.05$ 。见表 3:

表 3: 干预后两组 QLQ—C30 评分情况统计比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

评分项目	对照组	观察组	P
躯体健康	5.122.42	10.54±3.21	<0.05
心理健康	7.26±3.11	12.44±3.88	<0.05
社会—家庭功能	8.16±5.38	13.52±7.16	<0.05
一般临床症状	7.12±3.55	11.88±7.58	<0.05
特殊症状与不良反应	4.17±3.34	7.88±5.67	<0.05
自我评估	7.01±4.05	9.87±4.53	<0.05

3 讨论

在对肺癌患者实施手术等治疗之后, 患者大多会出现一定的并发症, 影响到患者的恢复及生活质量。肺癌治疗效果不好, 除了患者自身情况与病情本身的因素外, 与治疗的不规范也关系密切^[3]。根据病人情况、病理与疾病发展趋势, 有计划、有目的地综合应用现有的各种治疗手段以及护理手段, 制订合理的护理方案, 才能达到大幅度提高治疗效果, 并改善患者的生存质量的目的。

但是, 以往的护理过程中, 大多缺少对患者肺功能的针对性护理和锻炼, 影响到患者的预后效果。为此, 本院尝试在护理过程中, 联合对患者实施全方位的肺部康复训练^[4]。训练内容主要包括呼吸和运动以及咳嗽、咳痰等, 通过指导患者科学呼吸, 帮助其掌握合理的呼吸方式。并通过锻炼, 不断提高其肺功能水平^[5]。通过指导患者结合自身情况参与一定的运动, 可以有效改善其心肺功能, 增强体质。针对咳嗽咳痰问题进行针对性的训练, 可以更好的帮助患者排出痰液, 锻炼肺部功能^[6]。

本次研究结果显示, 干预后两组患者的肺功能指标与本

组护理前进行比较存在组内统计学差异, 各项指标水平均显著上升, 且护理后组间比较也存在统计学差异, 观察组各项指标水平均显著高于对照组。干预后两组康复情况比较存在组间统计学差异, 观察组的术后引流量、胸管留置时间、术后住院时间均显著少于或者短于对照组。不同的护理干预之后进行 QLQ—C30 评分和比较存在组间统计学差异, 观察组各项项目评分水平平均显著高于对照组。上述结果表明, 在常规护理的基础上, 对患者联合实施一定的康复训练可以获得理想的效果, 在提高患者的肺功能、促进患者术后恢复, 改善其生活质量方面效果显著。分析出现上述结果的原因, 是因为通过对患者联合实施肺康复训练, 可以更好的从呼吸和咳嗽等多方面对患者进行科学指导, 引导其更好的进行锻炼。进而有效减缓肺功能的减退, 提高患者生活质量^[7]。训练过程中需要注意不同患者的心肺功能情况各不相同, 在参与训练的时候, 在训练内容和训练方法以及运动量等多方面均存在一定的差异^[8]。一般情况下, 可指导患者一周训练 3 次, 隔天一次, 每次 30 分钟, 并注意针对不同患者的实际情况进行适当的调整。

综上所述, 本次研究结果证实, 对肺癌患者在常规护理基础上联合实施肺康复训练护理效果显著, 可以更好的提高患者的肺功能并改善其生活质量。即提示, 本次研究提出了康复训练方案是切实可行的, 可以获得理想的临床效果。

参考文献:

- [1] 范泽荣, 徐志杰. 肺切除术后系统性肺康复训练的效能研究[J]. 中国康复, 2017, 32(1):23-26.
- [2] 李雪莲. 肺癌肺叶切除术患者进行围术期肺功能保护训练的护理体会[J]. 中外医学研究, 2014, (8):91-92.
- [3] 周坤, 苏建华, 赖玉田等. 术前肺康复训练对肺癌患者术后肺炎的影响[J]. 中华胸部外科电子杂志, 2017, 4(3):164-170.
- [4] 郭艳丽. 肺康复训练对肺癌术后化疗患者症状改善及生活质量的影响[J]. 双足与保健, 2017, 26(14):29-30.
- [5] 张慧明. 肺康复训练对肺癌术后化疗患者生活质量的影响[D]. 天津医科大学, 2014.
- [6] 赖玉田, 苏建华, 杨梅等. 术前短期综合肺康复训练对肺癌合并轻中度慢性阻塞性肺病患者的影响: 一项前瞻性随机对照试验[J]. 中国肺癌杂志, 2016, 19(11):746-753.
- [7] 张婷, 权美丽. 肺康复训练对肺癌患者术后化疗肺功能及生活质量的影响[J]. 中国煤炭工业医学杂志, 2016, 19(9):1371-1374.

(上接第 157 页)

可以通过与亲友、伴侣或专业人士沟通来得到情感上的支持和理解。分享内心的感受、困惑和焦虑, 可以减轻压力和焦虑感。倾诉可以帮助她们释放情绪, 增强自信心。此外, 参加产前课程和孕妇小组也是寻求支持的好方式。这些场合提供了与其他孕妇交流的机会, 分享信息、经验和建议。还可以了解到其他人面临的类似问题和挑战, 从而减轻孕妇的孤独感。同时, 生活中的正能量, 如积极的朋友和家庭成员, 也能为孕妇提供支持, 鼓励她们保持良好的心态。

2.5 合理安排时间

孕期时间的合理分配有助于减轻焦虑和压力, 提高孕妇

的情绪和生活质量。孕妇可以制定一个日程安排, 包括工作、休息、运动和娱乐等活动, 确保有足够的时间来照顾自己的身心健康。同时, 需要合理安排工作和家务任务, 避免过度劳累和压力过大。准妈妈还可以为自己留出一些私人时间, 进行放松和喜爱的活动, 如阅读、听音乐、冥想等。此外, 与伴侣、家人和朋友保持沟通和交流也很重要, 以共同安排时间和支持彼此的需求。通过合理安排时间, 孕妇可以更好地应对各种挑战和任务, 维护心理健康, 享受愉快的妊娠期。

总之, 妊娠期保健和心理护理对孕妇和胎儿的健康非常重要。希望以上的科普知识能够帮助到各位准妈妈们, 让你们度过一个健康愉快的妊娠期。