

孕期健康教育对产褥期产妇饮食及行为的影响

高丽梅¹, 关渐明¹, 梁少霞², 孙玉华³

(1南方医科大学附属南海医院, 广东佛山, 528200; 2佛山市妇幼保健院, 广东佛山, 528000; 3南海区桂城医院, 广东佛山, 528200)

[摘要] **目的** 探讨孕期健康教育对产褥期产妇饮食、行为的影响。**方法** 根据产妇有无自愿参加孕期健康教育课程, 将 343 例初产妇分为干预组 163 例和对照组 180 例。比较两组产妇产褥期饮食、行为的差异。**结果** 干预组产妇饮食及行为优于对照组, 两组比较, 差异具有统计学意义 (均 $P < 0.05$)。**结论** 有针对性地开展孕期健康教育, 可提高产妇的自我保健意识, 改变不健康的饮食行为和生活习惯, 提高母乳喂养率。

[关键词] 产妇; 产褥期; 健康教育; 饮食行为; 生活行为

[中图分类号] R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2013)06-0083-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2013.06.027

Effects of health education on diet and daily behaviors in stegmonth

Gao Limei; Guan Jianming, Liang Shaoxia, Sun Yuhua // Modern Clinical Nursing, -2013, 12(6):83.

[Abstract] **Objective** To investigate the effects of health education on diet and behaviors in stegmonth. **Methods** Three hundred and forty three primiparas were divided into the experiment and control group. The 163 primiparas in the experiment group took the courses in the pregnant women's school and 180 primiparas in the control group did not. The differences of diet and daily behaviors in stegmonth were compared between the two groups. **Results** There were statistically significant differences in the rate of diet, health behaviors, breast feeding between the two groups ($P < 0.01$). **Conclusion** The health education for the pregnant woman can enhance their sense of self care, change their wrong behaviors, and improve the rate of breast feeding.

[Key words] primiparas; stegmonth; health education; dietary behavior; daily behavior

产褥期是指从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所需要的一段时间, 通常为 6 周^[1]。产妇对产褥期保健知识的了解和利用程度, 会影响产妇产后饮食起居、卫生习惯、休息与活动、母乳喂养等方面的行为, 并对母婴健康产生直接的影响。笔者自 2011 年 3~6 月对产褥期产妇进行调查, 旨在探讨孕期健康教育对产妇产褥期饮食和行为知识的影响, 现将结果报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象

采用便利抽样的方法, 选取 2011 年 3~6 月在本地区 3 家医院住院分娩的初产妇 343 例。将孕期自愿参加 5 次以上健康教育课程的产妇设为干预组, 从未参加孕期健康教育课程产妇设为对照组。干预组 163 例, 年龄 22~31 岁, 平

均 (25.50 ± 2.30) 岁; 文化程度: 小学 13 例, 初中 36 例, 高中 (中专) 58 例, 大学及以上 56 例; 职业: 无业 36 例, 农民 48 例, 工人 43 例, 科技 (文员) 36 例。对照组 180 例, 年龄 21~34 岁, 平均 (24.60 ± 3.10) 岁; 文化程度: 小学 20 例, 初中 45 例, 高中 (中专) 60 例, 大学及以上 55 例; 职业: 无业 30 例, 农民 61 例, 工人 41 例, 科技 (文员) 48 例。两组一般资料比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 健康教育方法

干预组孕妇自主自愿接受孕妇学校的培训, 每周 1 次, 每 5 次为 1 个周期, 进行循环上课, 并由专门负责人进行上课登记, 课堂配备 VCD、相关图片和模型设备。采用专家授课, 看录像, 听胎教音乐, 举办座谈会, 护理门诊个别咨询, 派发宣传册等方式进行健康教育, 内容包括孕期健康, 产褥期护理和新生儿护理等内容。对照组孕妇从未参加孕期健康教育课程。

[收稿日期] 2012-03-15

[作者简介] 高丽梅 (1969-), 女, 广东佛山人, 副主任护师, 本科, 主要从事护理管理工作。

1.3 调查工具和方法

采用自行设计的调查问卷调查健康教育实施效果,问卷内容包括产妇一般情况及产褥期饮食及行为情况。采用统一指导语,向调查者解释本研究的目的和填写方法及注意事项。干预组发放问卷 163 份,回收有效问卷 163 份,回收有效率 100.00%;对照组发放问卷 180 份,回收有效问卷 180 份,回收有效率 100.00%。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS 13.0 统计软件进行统计学分析。两组产妇饮食及行为比较采用 χ^2 检验。

2 结果

两组产妇饮食及行为情况比较见表 1。从表 1 可见,除 1 和 3 项外干预组产妇营养饮食及卫生保健行为优于对照组,两组比较,差异具有统计学意义(均 $P < 0.05$)。

3 讨论

3.1 孕期健康教育可提高产妇饮食知识

产褥期是妇女产后休养和身体恢复的特殊时期,也是一个生理、心理变化非常复杂的时期,不重视产褥期保健或处理方式不当,可能造成产褥期疾病或远期后遗症,影响产妇的身心健康和婴幼儿的生长发育^[2]。中国营养学会妇幼分会发布的《中国孕期、哺乳期妇女和 0~6 岁儿童膳食指南》中提出,哺乳期妇女膳食指南在一般人群膳食指南 10 条基础上,增加以下 5 条内容^[3]:增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入;适当增加奶类,多

喝汤水;食物多样化,不过量;忌烟酒,避免喝浓茶和咖啡;科学活动和锻炼,保持健康体重。因此,应根据哺乳期的生理特点及乳汁分泌的需要,合理安排膳食,保证充足的营养供给。健康教育是介于社会科学和自然科学间的一门实用科学^[4]。本研究结果显示,除增加鱼、肉、海产品及微量元素外,干预组产妇在营养知识方面优于对照组($P < 0.05$),结果与崔艳杰^[5]等研究结果一致。分析原因为,产妇通过孕妇学校的学习,通过专家授课,看录像,座谈会,护理门诊咨询,宣传册等充分认识到合理膳食的重要性,认识到奶或奶制品是钙的良好来源,水果是乳汁的重要组成部分^[6-7]等知识。

3.2 孕期健康教育可提高产妇健康生活行为

知-信-行理论认为,知识是建立积极、正确的信念和态度进而改变相关行为的基础,而信念和态度则是行为改变的动力^[8]。受国内传统观念以及长辈意愿的影响,产褥期妇女的生活行为方面存在一系列禁忌,如主张产妇不能刷牙,不能洗头,不能洗澡,卧床不起,紧闭门窗等^[9],这些不良习惯,使得产妇的卫生状况下降,增加感染机会。由于产后体内新陈代谢的改变,皮肤汗腺分泌功能旺盛,常以出汗的方式把组织潴留水分大量排出,在产褥期初期产妇出汗特别多,因此,产后 24 h 后,如无禁忌症可以温水沐浴及清洗会阴,保持清洁卫生,还应尽量早期开始适当活动,行产后保健操,做适当的家务劳动进行锻炼,这不仅有利于子宫复旧和恶露排除,还能促进血液循环,防止下肢静脉血栓形成,减少并发症的发生^[5]。孕期开展产褥期健康教育,可以改正产妇以往不科学

表 1 两组产妇饮食及行为情况比较 $n(\%)$

项目	干预组 ($n=163$)	对照组 ($n=180$)	χ^2	P
1 增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入	142 (87.12)	150 (83.33)	0.97	0.33
2 适当增饮奶类,多喝汤水	131 (80.37)	82 (45.56)	44.05	< 0.001
3 摄入充足的微量营养素	138 (84.66)	140 (77.78)	2.64	0.10
4 摄入蔬菜水果	160 (98.16)	150 (83.33)	21.62	< 0.001
5 避免喝浓茶和咖啡	162 (99.39)	173 (96.11)	4.03	0.04
6 产后 6~8 周可恢复性生活	135 (82.82)	105 (58.33)	24.41	< 0.001
7 产后适当活动助于产妇子宫恢复	145 (88.96)	68 (37.78)	95.20	< 0.001
8 观察恶露	148 (90.80)	108 (60.00)	42.86	< 0.001
9 产后洗澡,会阴清洁护理	150 (90.02)	97 (53.89)	71.72	< 0.001
10 母乳喂养的好处	145 (88.96)	116 (64.44)	44.88	< 0.001
11 按需哺乳	125 (76.69)	51 (28.33)	80.06	< 0.001

的传统观念,建立正确的产褥期保健理论,改变不健康的生活方式^[10]。本研究结果显示,通过孕期健康教育,干预组产妇能充分认识产后适当活动有助于子宫恢复、产后6~8周可恢复性生活、清洗会阴等健康生活行为知识,并将其运用于自身的产褥期日常保健中。

3.3 孕期健康教育可提高母乳喂养率

产妇一方面要逐步补偿妊娠、分娩时所损耗的营养素储备,促进各器官、系统功能的恢复;另一方面,还要分泌乳汁、哺育婴儿,提供婴儿生长发育所需要的各种营养。文献报道^[11],在国内,纯母乳喂养率并不是很高,可能原因是孕产妇对母乳喂养的知识缺乏和自信心不足有关。孕期健康教育能使孕产妇对母乳喂养、按需哺乳有更深入的认识,从而让母亲做好纯母乳喂养的思想准备^[12],从而增强母乳喂养观念进而提高母乳喂养率。

4 结论

综上所述,健康教育是产妇获得保健知识的重要途径,在孕期开展系统的、形式多样的卫生科普、妇幼保健等方面的健康宣教,可以满足产妇及家属对预防保健及康复知识的需求及保健观念的更新,消除传统观念导致的生活方式、卫生习惯等方面的认知偏差,改变不健康的生活卫生习惯,使产妇在饮食、生活起居、母乳喂养等方面建立良好的健康行为,进而提高产妇的生活质量和促进母婴健康。

参考文献:

- [1] 乐杰. 妇产科学[M]. 7版, 北京: 人民卫生出版社, 2008: 77.
- [2] 李晓蓉, 廖伟. 产妇保健知识需求调查与健康教育[J]. 中国妇幼保健, 2005, 20(10): 1188.
- [3] 张兵, 张继国, 杜文雯, 等. 我国未来营养改善的策略与措施建议[J]. 中国食物与营养, 2011, 17(7): 5-8.
- [4] 中国营养学会妇幼分会. 中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010: 13-44.
- [5] 李勇. 营养与食品卫生学[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2005: 303-304.
- [6] 张雪琰, 于红霞, 冷家峰, 等. 乳母膳食与乳汁中矿物质含量研究[J]. 卫生研究, 2007, 36(3): 393-394.
- [7] 崔艳杰, 毛丽梅, 孙秀发. 产褥期饮食习惯、影响因素与健康关系的研究[J]. 实用预防医学, 2010, 17(3): 440-442.
- [8] 杨廷忠, 郑建中. 健康教育理论与方法[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2004: 51.
- [9] 王晓莉, 钟兴兰, 康楚云, 等. 不同地区妇女产褥期卫生行为研究[J]. 中国行为医学科学杂志, 2000, 9(3): 175-177.
- [10] 郑修霞. 护理学基础[J]. 北京: 北京医科大学出版社, 2000: 20.
- [11] 刘传荣. 影响母乳喂养的原因及护理对策[J]. 齐鲁护理杂志, 2004, 10(10): 754-755.
- [12] 姚秋旋, 任景慧. 提高4个月婴儿纯母乳喂养率的调查研究[J]. 中华护理杂志, 2000, 35(1): 7-10.

[本文编辑: 郑志惠]

欢迎订阅《现代临床护理》杂志!