

# 健康教育对高原地区产褥期母婴健康的影响分析

吴红萍

甘南藏族自治州玛曲县人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15848

**[摘要]** 目的：观察对高原地区产褥期母婴开展健康教育的效果。方法：在2024年1月至12月本院高原地区产褥期患者中选择70例为对象，随机抽样均分2组，任取其中1组进行常规护理（35例，对照组），另外1组则开展健康教育（35例，观察组）。分析护理效果。结果：观察组各方面指标均优于对照组， $P<0.05$ 。结论：对高原地区产褥期母婴健康开展健康教育，有助于提升患者恢复期间生活质量，增加护理满意度，促进恢复。

**[关键词]** 健康教育；高原地区产褥期母婴健康

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

## Analysis of the Impact of Health Education on Maternal and Infant Health During the Postpartum Period in High-altitude Areas

Hongping Wu

Maqu County People's Hospital

**Abstract:** Objective: To observe the effect of health education for postpartum mothers and infants in high-altitude areas. Method: From January to December 2024, 70 postpartum patients in high-altitude areas of our hospital were selected as the subjects. They were randomly divided into two groups, with one group receiving routine care (35 cases, control group) and the other group receiving health education (35 cases, observation group). Analyze the nursing effect. Result: All indicators in the observation group were superior to those in the control group,  $P<0.05$ . Conclusion: Health education for postpartum mothers and infants in high-altitude areas can help improve patients' quality of life during recovery, increase nursing satisfaction.

**Keywords:** health education; Maternal and infant health during the postpartum period in high-altitude areas

### 引言

产褥期护理已经为妇产科护理工作中较为重要的内容，准确开展产褥期各方面护理工作，对于帮助产妇进行恢复等存在重要意义。在针对高原地区产褥期进行护理的过程中，更需要结合该部分患者的实际特点开展各方面护理支持<sup>[1-2]</sup>。结合实际可以发现，在多方面因素的影响下，患者对于产褥期恢复过程中需要注意的各方面事项缺乏较为清晰的认知，会在一定程度上影响到患者产后早期恢复行为，不利于患者恢复。为综合保障对高原地区产褥期患者的护理效果，改善母婴健康，需结合该部分患者特点准确开展健康教育工作<sup>[3-4]</sup>。本次研究主要对健康教育在高原地区产褥期患者护理中的作用进行观察。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

在2024年1月至12月本院高原地区产褥期患者中选择70例为对象，随机抽样均分2组，任取其中1组进行常规护理（35例，对照组），另外1组则开展健康教育（35例，观察组）。对照组年龄在23—33岁间，均值为 $(27.38\pm 1.33)$

岁。观察组年龄在24—34岁间，均值为 $(27.88\pm 1.73)$ 岁。

基本资料对比， $P>0.05$ 。

#### 1.2 方法

##### 1.2.1 对照组

该组产妇在产后恢复过程中各方面护理操作均按照常规模式进行，准确观察产妇在产后早期各方面指标的变化情况，及时分析是否存在异常。并做好早期饮食指导工作，告知产妇在恢复过程中需要注意的各方面问题，协助产妇保持良好生活习惯，按时作息。对于存在有负面情绪患者则需要及时进行常规心理疏导，缓解产妇心理压力，帮助产妇在产后恢复的过程中保持良好心理状态。观察组在产后恢复过程中则接受健康教育：（1）环境层面健康教育。在产后早期患者机体各方面功能尚未完全进行恢复，免疫力较低。在此时间段内需要做好环境管理工作，为患者提供舒适、整洁的恢复环境，对患者产褥期恢复过程中感染等症状进行预防。定期做好病房清洁工作，按时开窗通风，保障病房内空气质量。并结合患者恢复情况，合理对病房内各类仪器设备声音进行调节，在不影响病情监测等作用下，合理调低各类仪器

Clinical Application Research of Nursing Care

设备声音，减少设备因素对患者造成的影响。指导产妇在恢复的过程中保持良好的作息，按时休息，避免出现熬夜等行为。同时需要避免对存在传染病或者其他恶性疾病探视者接触，同时需要避免过早接触动物等，以免影响到患儿。（2）强化心理护理。在产后恢复的过程患者，护理人员需要及时对患者心理状态进行评估，分析患者存在心理压力的原因。并在和患者进行交流的过程中指导患者积极将心理压力进行倾诉，并结合患者具体情况开展针对性指导，帮助患者建立迅速恢复的自信心。鼓励患者家属、朋友等多与患者交流，为其分享部分感兴趣的事情，起到对患者注意力进行转移的目的，避免患者将自身注意力过度集中在病症方面。此外，在患者出现紧张、畏惧等情绪时，可以指导患者进行深呼吸放松练习或者冥想练习。通过深呼吸促使患者心理压力迅速得到缓解。在指导患者进行冥想训练的过程中，需指导患者闭眼，想象自己处在舒适、安静的环境中，由护理人员对患者进行语言引导，想象自己处在优美、安静的环境状态下，起到对患者心理状态进行调节的作用。并鼓励患者通过阅读或者看视频等方式缓解心理压力。（3）饮食层面健康教育。在产褥期恢复过程中需指导患者保持良好的饮食习惯，在食物类型上以清淡、容易消化食物为主，避免过早摄入辛辣、油腻等刺激性食物。按照少食多餐的原则进行饮食，并适当增加维生素、纤维素丰富食物的摄入，起到促进肠道蠕动以及提升患者自身免疫力的作用。注重蛋白质补充，可以适当摄入鸡汤、鱼汤等，起到补充蛋白质的目的，促使患者机体各方面功能可以迅速进行恢复。按照少食多餐的原则进行饮食，减少胃肠道负担，避免单次摄入量过大导致患者出现不适感。（4）生活层面健康教育。在产褥期恢复的过程中，护理人员需要准确了解患者日常生活习惯，结合患者实际情况开展生活层面指导工作。帮助患者认识到患者在恢复过程中需要注意的各方面问题，及时为患者发放有关产褥期恢复相关的书籍资料或者书籍资料等，便于患者自行对产褥期各方面知识进行了解。（5）母乳喂养技巧指导。在产褥期恢复的过程中，护理人员需要选择患者容易理解的方式，详细为患者讲解母乳喂养的技巧，帮助患者掌握母乳喂养的正确方式。对其在进行母乳喂养过程中姿势等进行指导，帮助其掌握正确的喂养措施。并指导患者观看相关视频资料或者书

籍资料，便于患者自主对各方面喂养技巧进行掌握。在实施喂养的过程中，对于患者存在的关于母乳喂养等方面的疑问，护理人员需要详细为患者进行解答，确保患者可以准确掌握关于母乳喂养的各方面信息。（6）常见并发症指导。在产褥期恢复过程中，护理人员需要结合患者实际情况，详细为患者讲在产后恢复的过程中可能出现的并发症，增加患者对于产后康复的重视程度。指导患者尽早下床进行活动，并按照循序渐进的原则逐步增加活动量，促使产后迅速进行恢复。及时询问患者在产后恢复的过程中是否存在不适感，若出现异常症状，则需要及时向护理人员告知并及时进行诊断和处理。同时，需指导患者、家属在产褥期恢复过程中做好自身清洁工作，及时更换贴身衣物，起到对产褥期感染等并发症进行预防的目的。（7）早期康复指导。在产褥期恢复过程中，需通过面对面讲解或者为其播放视频资料等方式，帮助产妇对早期康复知识进行认知，并鼓励患者在恢复过程中主动开展各方面康复训练。

1.3 观察指标

（1）生活质量分析。指导患者在护理前后对生存质量测定量表（WHOQOL-BREF）量表中相关问题回答，最终汇总各个维度评分，分值越高则生活质量越好。（2）护理满意度统计。在患者恢复过程中，需指导患者对治疗期间各方面护理工作满意度进行评估，按照百分制进行权衡，85分及以上则判定为满意。70~84分则判定为较为满意，69分及以下则为不满意。（3）产褥期相关知识认知水平对比。在患者产后恢复的过程中，护理人员在与患者进行交流的过程中评估患者对于产褥期相关知识的认知水平，按照百分制进行评估，分值越高则产褥期相关知识掌握越好。

1.4 统计学方法

运用 SPSS 25.0 对研究中相关数据进行分析，百分数对计数资料进行表示，卡方检验，计量资料则按照，均值±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，t检验，（P<0.05）表示差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 生活质量分析

生活质量，观察组高于对照组，（P<0.05），见表1。

表1 两组生活质量对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	生理		环境因子		社会关系		心理	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	35	13.05±1.13	24.45±1.13	14.45±1.02	25.15±1.24	8.12±1.17	14.74±1.25	16.35±1.15	22.34±1.15
对照组	35	13.11±1.15	21.12±1.24	14.35±1.14	22.13±1.34	8.11±1.32	11.42±1.34	16.41±1.23	20.15±1.34
t		0.242	25.634	0.314	20.425	0.042	14.585	0.294	8.594
P		0.715	<0.001	0.715	<0.001	0.966	<0.001	0.769	<0.001

2.2 护理满意度分析

针对两组患者在本次研究中护理满意度进行分析，观察组护理满意度高于对照组， $P < 0.05$ ，见表2。

表2 本次研究中两组满意度对比[n,(%)]

组别	例数	满意	较为满意	不满意	满意度
观察组	35	20(57.14)	15(42.86)	0 (0.00)	35(100.00)
对照组	35	12(34.29)	15(42.86)	8 (22.86)	27 (77.14)
$\chi^2$	-	-	-	-	22.425
P	-	-	-	-	0.001

2.3 产褥期相关知识认知水平对比

结合对两组患者在产褥期关于产后恢复阶段各方面知识的掌握水平，观察组掌握评分为(88.83±1.83)，高于对照组掌握评分(80.83±1.92)，差异显著， $t=14.883, P=0.001$ 。表明在产褥期恢复过程中及时对患者开展相关健康教育工作，可以增加患者对产褥期相关知识的认知水平，进一步明确在产褥期恢复过程中应当注意的问题。

3 讨论

产褥期属于女性产后恢复的关键时期，因产褥期患者机体各方面功能尚未恢复，体质较弱，在恢复早期出现感染等症状的几率相对较高。准确开展产褥期教育工作，帮助产妇明确在产褥期恢复过程中需要注意的各方面问题并指导产妇逐步掌握各方面康复锻炼方式，对于帮助产妇进行恢复存在有重要作用<sup>[5-6]</sup>。结合高原地区产褥期产妇特点，因地域差异较大，且文化习俗等方面同样存在有较大的差异。在产褥期恢复过程中对于各方面卫生保健以及产褥期康复相关的知识认知水平均存在有不同<sup>[7-8]</sup>。为帮助高原地区产褥期产妇可以在产后迅速进行恢复，更需要结合该部分产妇的特点，准确开展健康教育工作。

结合高原地区产褥期患者特点，在对该部分群体进行健康教育的过程中，从环境健康教育、心理健康教育以及生活层面健康教育、饮食指导等多个维度对产妇开展健康教育，能够帮助产妇在产褥期恢复的过程中更加全面的对各方面知识进行掌握，明确在恢复期间需要注意的相关问题，并逐步将各方面健康教育知识践行到产褥期恢复的过程中，对于产后恢复存在有重要作用<sup>[9-10]</sup>。在心理健康教育的作用下，可以帮助其在产后恢复的过程中保持良好心理状态。而在环境以及生活、饮食等方面健康教育的作用下，可以避免外界因素或者患者自身行为等对自身恢复造成影响。积极指导产妇参与到康复锻炼的过程中，指导产妇积极开展相关康复训

练，对于帮助产妇进行恢复同样具备有作用。在本次研究中，观察组在恢复期间则接受健康教育，结合观察可以发现，在该护理措施的作用下，可以提升患者在产褥期恢复过程中的生活质量，并增加患者对产褥期恢复过程中护理工作满意度。同时，结合护理人员对患者关于产褥期健康知识的认知水平观察可见，在健康教育的作用下，可以提升患者对产褥期相关知识的认识水平，并帮助患者逐步的产褥期相关行为习惯进行改善，对于促进产妇进行恢复存在有重要作用。

综合研究，在对高原地区产褥期患者进行护理的过程中可以开展健康教育，提升其在恢复过程中生活质量，增加患者对产褥期相关知识认知水平。

【参考文献】

[1]曹红,王松. 基于信息-知识-信念-行为模式的护理联合有氧运动对妊娠高血压患者血压、母婴结局及生活质量的影响[J]. 妇儿健康导刊, 2025, 4(8): 36-39.

[2]彭娜. 基于互联网+的多靶点孕期健康教育联合正念心理干预在妊娠糖尿病孕妇中的应用效果[J]. 妇儿健康导刊, 2025, 4(7): 179-198.

[3]曹美婷,朱小秀,康静. Orem 自理理论联合健康教育干预对宫颈癌产妇负性情绪及满意度的影响[J]. 癌症进展, 2025, 23(7): 60-63.

[4]张耀华,马海云,任明静. 情景模拟在母乳喂养健康教育中的研究进展[J]. 医药前沿, 2025, 15(9): 31-34.

[5]李启凤,朱翠明,刘念. 回授法健康教育模式在妊娠期高血压患者中的应用价值探讨[J]. 中华养生保健, 2025, 43(6): 95-97.

[6]杨红,任丽,黄萍,等. 初产妇母婴健康素养水平及影响因素研究[J]. 保健医学研究与实践, 2025, 22(2): 62-70.

[7]肖晓莉,魏辉,黄燕. 基于信息-动机-行为技巧模型的信息-知识-信念-行为健康教育在妊娠高血压综合征中的应用效果[J]. 妇儿健康导刊, 2025, 4(2): 70-74.

[8]陈丽霞,冯国芳. 基于互联网+的多学科协作模式在母婴延续性护理中的应用进展[J]. 中外医学研究, 2025, 23(1): 56-60.

[9]黄华钦. 亲情交互护理对顺产初产妇母亲角色适应能力的影响[J]. 医学临床研究, 2024, 41(12): 96-98.

[10]师亚妮,张金婷,王洁,等. 角色适应性护理联合个性化健康宣教对母婴同室初产妇角色转换能力的影响[J]. 医学临床研究, 2024, 41(12): 12-14.

作者简介:

吴红萍 (1983.11-), 女, 藏族, 甘肃卓尼人, 本科, 副主任护师, 研究方向为高原地区常见疾病护理。