

助产士主导的孕期运动干预对分娩结局的影响

刘晓平

第八师石河子市总医院

DOI:10.12238/carnc.v3i1.12563

[摘要] 在现代围产医学领域,分娩结局的优化始终是研究的核心议题之一。分娩结局不仅关乎产妇的身心健康,对新生儿的健康与发育同样意义重大。随着人们健康意识的提升和对分娩质量要求的提高,如何科学有效地促进自然分娩、降低剖宫产率、减少母婴并发症,成为了产科医护人员和孕妇共同关注的焦点。助产士作为直接参与孕产妇保健和分娩过程的专业人员,在孕期运动指导方面具有独特优势。他们熟悉分娩机制和产妇生理变化,能够依据个体差异,为孕妇量身定制科学、安全且有效的运动方案,并在运动过程中给予实时监督与指导。由此,助产士主导的孕期运动干预模式应运而生,其旨在充分发挥助产士的专业技能,帮助孕妇通过适宜的运动,实现更理想的分娩结局。

[关键词] 助产; 孕期; 分娩

中图分类号: R715.7 **文献标识码:** A

The impact of midwife-led exercise interventions during pregnancy on delivery outcomes

Xiaoping Liu

The eighth Division Shihezi General Hospital Xinjiang Shihezi City

[Abstract] In the field of modern perinatal medicine, the optimization of birth outcomes is always one of the core topics of research. The outcome of childbirth is not only related to the physical and mental health of the mother, but also significant to the health and development of the newborn. With the improvement of people's health awareness and the improvement of delivery quality requirements, how to promote scientifically and effectively promote natural delivery, reduce the rate of cesarean section, and reduce the complications of mother and child, has become the focus of common attention of obstetric medical staff and pregnant women. As professionals directly involved in maternal health and delivery processes, midwives have unique advantages in exercise guidance during pregnancy. They are familiar with the mechanism of childbirth and maternal physiological changes, and can customize scientific, safe and effective exercise programs for pregnant women according to individual differences, and give real-time supervision and guidance in the process of exercise. Therefore, the midwife-led exercise intervention model during pregnancy came into being, which aims to give full play to the professional skills of midwives and help pregnant women achieve more ideal delivery outcomes through appropriate exercise.

[Key words] midwifery and delivery

1 背景研究

1.1 助产士主导的孕期运动干预概述。随着社会的发展和健康观念的更新,孕期运动逐渐成为促进母婴健康的重要手段。助产士作为孕期健康管理的关键角色,其在孕期运动干预中的作用日益受到重视。助产士主导的孕期运动干预,是指由助产士根据孕妇的具体情况,设计和指导孕妇进行的一系列科学的运动活动,旨在提高孕妇的身体素质,减少孕期并发症,促进自然分娩。

孕期运动干预不仅有助于孕妇保持良好的身体状态,还能有效降低妊娠期糖尿病、妊娠高血压等疾病的风险。助产士在这一过程中,通过专业的知识和技能,为孕妇提供个性化的运动

方案,确保运动的安全性和有效性^[1]。

1.2 研究的目的和意义。本研究旨在深入探讨助产士主导的孕期运动干预对孕妇健康的影响,以及这种干预模式在临床实践中的应用价值。具体目的如下:

评估助产士主导的孕期运动干预对孕妇生理指标的影响:通过对比实验组与对照组的生理指标变化,分析运动干预对孕妇体重、血糖、血压等生理指标的影响^[2]。

分析孕期运动干预对孕妇心理健康的促进作用:探讨运动干预如何帮助孕妇缓解焦虑、抑郁等心理问题,提高心理健康水平。

探讨助产士主导的孕期运动干预模式在临床实践中的可行

Clinical Application Research of Nursing Care

性: 评估该模式在临床应用中的实际效果, 为推广提供依据。

本研究的意义在于:

提高孕妇健康水平: 通过科学的运动干预, 提高孕妇的健康状况, 降低孕期并发症的风险。

优化助产士工作模式: 为助产士提供一种新的工作模式, 提高工作效率, 提升服务质量。

促进自然分娩: 通过运动干预, 增强孕妇的身体素质, 为自然分娩创造条件^[3]。

1.3研究方法。本研究采用定量与定性相结合的研究方法, 具体如下:

定量研究: 通过随机对照试验, 对实验组(接受助产士主导的孕期运动干预)与对照组(未接受干预)的孕妇进行生理指标和心理健康的比较分析。

定性研究: 通过访谈法, 收集助产士和孕妇的反馈意见, 了解助产士主导的孕期运动干预的实际效果和接受程度。

数据分析: 运用统计学方法, 对收集到的数据进行处理和分析, 得出科学的结论。

通过上述研究方法, 本研究将全面评估助产士主导的孕期运动干预的效果, 为临床实践提供科学依据^[4]。

2 孕期运动干预的理论基础

2.1孕期运动干预的基本概念。孕期运动干预是指在孕期通过有计划、有目的的运动活动, 以达到改善孕妇身体健康、促进心理健康、提高分娩适应能力的一系列措施。这种干预强调运动的科学性、安全性和个体化旨在, 通过适量的运动, 帮助孕妇应对孕期生理和心理变化, 减少孕期并发症, 提高母婴健康水平。

2.2孕期运动干预的生理学基础。孕期运动干预的生理学基础主要涉及以下几个方面:

心血管系统: 适量的运动可以增强孕妇的心血管功能, 提高心脏输出量, 增加胎盘血流量, 有利于胎儿的生长发育。

肌肉骨骼系统: 孕期运动可以肌肉增强力量和耐力, 改善关节的灵活性, 减少孕期腰背痛等不适。

内分泌系统: 运动有助于调节孕妇的血糖和胰岛素水平, 降低妊娠期糖尿病的风险^[5]。

呼吸系统: 运动可以提高孕妇的肺活量, 改善呼吸功能, 有助于孕妇在分娩时更好地应对疼痛。

免疫系统: 适量的运动可以增强孕妇的免疫力, 减少感染的风险。

神经系统: 运动可以促进内啡肽的分泌, 缓解孕妇的压力和焦虑, 提高心理健康水平。

2.3孕期运动干预对分娩结局的理论影响。从理论上讲, 孕期运动干预对分娩结局有以下几方面的影响:

缩短分娩时间: 运动可以提高孕妇的肌肉力量和耐力, 有助于子宫的发动和进展, 从而可能缩短分娩的第一产程。

降低剖宫产率: 通过运动增强孕妇的身体素质, 可以提高自然分娩的成功率, 降低剖宫产率。

减少分娩并发症: 运动可以改善孕妇的血液循环, 减少分娩

过程中的并发症, 如胎儿宫内窘迫等^[6]。

促进产后恢复: 孕期运动有助于提高孕妇的整体健康状况, 为产后恢复打下良好的基础。

改善新生儿结局: 运动干预可能通过改善孕妇的血液循环和氧气供应, 对新生儿的健康产生积极影响。

3 助产士主导的孕期运动干预实践

3.1助产士主导的孕期运动干预模式。助产士主导的孕期运动干预模式是一种以助产士为核心, 结合孕妇个体差异, 提供个性化运动指导的服务模式。该模式强调助产士的专业性, 要求助产士不仅具备专业的助产技能, 还要掌握运动生理学、心理学等相关知识, 以便为孕妇提供全面、科学的运动指导^[7]。

3.2具体的运动干预方案和实施步骤。具体的运动干预方案通常包括以下内容和实施步骤:

孕妇状况: 助产士首先对孕妇进行全面评估, 包括孕妇的健康状况、运动习惯、孕期并发症风险等, 以确定运动干预的适宜性。

制定个性化运动计划: 根据评估结果, 助产士为孕妇制定个性化的运动计划, 包括运动类型、强度、频率和持续时间。

运动类型: 常见的孕期运动包括散步、瑜伽、游泳、孕妇操等, 助产士会根据孕妇的具体情况推荐合适的运动类型。

运动强度: 运动强度应保持在中等水平, 避免过度劳累。助产士会指导孕妇如何监测自己的心率, 以确保运动强度适宜。

实施步骤:

准备阶段: 包括热身运动, 以预防运动损伤^[8]。

运动阶段: 按照计划进行运动, 注意保持正确的呼吸和姿势。

恢复阶段: 运动结束后进行适当的拉伸和放松, 帮助身体恢复。

监测和调整: 助产士会定期监测孕妇的运动情况和身体状况, 根据孕妇的反馈和生理指标调整运动计划。

3.3助产士在运动干预中的角色和职责。助产士在运动干预中扮演着多重角色, 其职责包括:

教育者: 助产士负责向孕妇传授运动知识, 包括运动的好处、运动正确的方法, 以及如何避免运动中的风险。

指导者: 助产士为孕妇提供个性化的运动指导, 帮助她们制定实施运动计划。

监督者: 助产士需要监督孕妇的运动过程, 确保运动的安全性和有效性。

评估者: 助产士定期评估运动干预的效果, 根据孕妇的反馈和生理指标调整运动计划。

支持者: 助产士为孕妇提供心理支持, 帮助她们克服运动中的困难和挑战, 保持积极的态度。

协调者: 助产士需要与其他医疗团队成员协调, 确保孕妇的整体健康管理。

通过助产士的专业指导和支持, 孕期运动干预实践能够为孕妇提供安全、有效的运动体验, 促进母婴健康。

4 孕期运动干预对分娩结局的影响分析

4.1研究数据呈现。本研究选取了某地区两家医院的400名孕妇作为研究对象, 其中200名孕妇组成实验组, 接受助产士主

Clinical Application Research of Nursing Care

导的孕期运动干预,另外200名孕妇组成对照组,未接受运动干预。所有孕妇均为单胎妊娠,且无严重的孕期并发症。

样本选择:研究对象通过随机抽样选取,确保了样本的代表性。

干预过程:实验组的孕妇从妊娠第16周开始接受运动干预,直至分娩。运动干预方案包括每周三次,每次60分钟的运动课程,课程内容包括有氧运动、肌肉力量训练和伸展运动。

结果:研究结束后,收集了两组孕妇的分娩结局数据,包括顺产率、剖宫产率、分娩时间和新生儿健康状况等。

4.2 孕期运动干预对分娩结局的影响。顺产率:实验组的顺产率为75%,而对照组的顺产率为60%。统计分析显示,实验组的顺产率显著高于对照组($P < 0.05$)。

剖宫产率:实验组的剖宫产率为20%,对照组的剖宫产率为30%。数据显示,运动干预能够显著降低剖宫产率($P < 0.05$)。

分娩时间:实验组的平均分娩时间比对照组短1.5小时,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。

4.3 运动干预对孕妇和新生儿健康的长远影响。孕妇健康:长期跟踪发现,接受运动干预的孕妇在孕期和产后的体重控制、心理状态和身体恢复方面均优于对照组。此外,运动干预组的孕妇在产后的并发症发生率较低。

新生儿健康:研究还发现,运动干预组的新生儿在出生后的适应能力、生长发育和免疫力方面表现更好。这些婴儿的出生体重和身高均符合正常范围,且在出生后的第一年中,发病率低于对照组。

5 结论与建议

5.1 研究的主要发现和结论。本研究通过对400名孕妇的随机对照试验,探讨了助产士主导的孕期运动干预对分娩结局的影响。主要发现和结论如下:

顺产率和剖宫产率:接受运动干预的孕妇顺产率显著提高,剖宫产率显著降低,表明孕期运动干预有助于提高自然分娩的成功率。

分娩时间:运动干预能够缩短分娩时间,减轻孕妇的分娩痛苦,提高分娩体验。

孕妇和新生儿健康:运动干预对孕妇的体重控制、心理状态和身体恢复有积极影响,同时也有利于新生儿的适应能力和免疫力。

助产士的角色:助产士在孕期运动干预中发挥着关键作用,其专业指导对于确保运动安全性和有效性至关重要。

5.2 基于研究结果的建议。根据研究结果,以下建议可供临床实践参考:

推广运动干预:建议在孕期健康管理中推广助产士主导的孕期运动干预,以提高孕妇和新生儿的健康水平。

个性化方案:助产士应根据孕妇的具体情况制定个性化的运动方案,确保运动干预的安全性和有效性。

持续教育:加强对助产士的运动生理学、心理学等方面的培训,提高其提供运动干预的能力。

跨学科合作:鼓励助产士与其他医疗专业人员合作,共同为孕妇提供全面的孕期健康管理服务。

政策支持:建议政府和医疗机构出台相关政策,支持孕期运动干预的推广和应用。

5.3 研究的局限性和未来研究方向。尽管本研究取得了一定的成果,但仍存在以下局限性:

样本量有限:研究样本仅限于两家医院的孕妇,可能无法代表更广泛的人群。

长期影响研究不足:本研究对孕妇和新生儿的长期影响进行了初步探讨,但需要更长时间的跟踪研究来验证。

未来研究方向包括:

扩大样本量:进行大规模的随机对照试验,以验证本研究结果的普遍性。

长期跟踪:开展长期跟踪研究,评估孕期运动干预对孕妇和新生儿长期健康的影响。

比较研究:比较不同类型的运动干预对分娩结局的影响,以确定有效的运动方案。

成本效益分析:评估助产士主导的孕期运动干预的成本效益,为政策制定提供依据。

6 结语

尽管本研究证实了助产士主导的孕期运动干预的积极作用,但在实际推广中仍可能面临诸多挑战,如产妇对运动干预的认知不足、时间安排不便等。未来,我们应进一步加强宣传教育,提高产妇及其家属对孕期运动重要性的认识;同时优化干预方案,使其更具灵活性和可操作性。期待在广大助产士的共同努力下,能让更多产妇受益于这一干预模式,改善分娩结局,提升生育质量,为母婴健康事业的发展添砖加瓦。

[参考文献]

[1]王琳.产后盆底康复护理在自然分娩产妇产后恢复中的应用效果[J].中国民康医学,2022,34(20):179-182.

[2]叶琪,赵志玲.孕期运动门诊背景下孕中晚期孕妇的运动干预及效果研究[J].四川医学,2022,43(11):1061-1065.

[3]陆艺,张慧菊,蔡灵丽.互联网技术下助产士主导的盆底康复训练干预对产妇产后盆底康复效果的影响[J].国际护理学杂志,2022,41(17):3160-3164.

[4]冯雅慧,吕熾,马帅,等.孕早期妇女体力活动现状及影响因素分析[J].中华护理杂志,2019,54(8):1184-1188.

[5]吴平,赵娜,赵依红,等.孕期运动量影响因素的研究[J].中国妇幼保健,2018,33(19):4504-4506.

[6]卜颖,王凤华.早期护理干预对妊娠期糖尿病妊娠结局的影响效果分析[J].中国医药指南,2019,17(2):221-222.

[7]于华.产妇产前中助产士温馨护理干预的应用方法和临床效果观察[J].中国医药指南,2019,17(2):276-277.

[8]李微.1例妊娠期糖尿病新生儿母婴同室的护理[J].当代护士(中旬刊),2019,26(1):163-164.

作者简介:

刘晓平(1987--),女,汉族,新疆乌苏人,本科,主管护师,研究方向:助产。