

# 门诊护理指导对妊娠中期孕妇焦虑的影响

崔媛丽 吴倩

重庆市第五人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13309

**[摘要]**目的: 分析对妊娠中期孕妇给予门诊护理指导的影响。方法: 选取在我院产检的妊娠中期孕妇进行研究, 选取61名, 选取时间段2022年3月-2023年3月, 根据入院时间分组, 前30名孕妇实行常规产检为对照组, 后31名孕妇增加门诊护理指导为观察组, 对两组焦虑情绪状态(STAI)、自护能力(ESCA)进行比较。结果: 与对照组相较, 观察组STAI评分、ESCA评分均更优, 差异均有统计学意义( $P<0.05$ )。结论: 妊娠中期孕妇给予门诊护理指导应用效果较佳, 可改善孕妇焦虑情绪状态, 提高自护能力。

**[关键词]**门诊护理指导; 妊娠中期; 孕妇焦虑

中图分类号: R473.7 文献标识码: A

## The Impact of Outpatient Nursing Guidance on Anxiety in Mid-term Pregnant Women

Yuanli Cui, Qian Wu

Chongqing Fifth People's Hospital

**[Abstract]** The paper aims to analyze the impact of providing outpatient nursing guidance to pregnant women in mid pregnancy. The method taken is that a study was conducted on mid-term pregnant women who underwent prenatal check ups in our hospital. A total of 61 pregnant women were selected from the period of March 2022 to March 2023, and were grouped according to their admission time. The first 30 pregnant women received routine prenatal check ups as the control group, while the last 31 pregnant women received outpatient nursing guidance as the observation group. The anxiety state (STAI) and self-care ability (ESCA) of the two groups were compared. The result shows that compared with the control group, the observation group had better STAI and ESCA scores, and the differences were statistically significant ( $P<0.05$ ). Therefore, it is concluded that outpatient nursing guidance for mid-term pregnant women has a better application effect, which can improve their anxiety state and enhance their self-care ability.

**[Keywords]** outpatient nursing guidance, mid pregnancy, pregnant women's anxiety

妊娠作为人类繁衍后代的关键过程, 也是女性特有的生理过程, 指卵子受精成功后胚胎逐步成长的过程<sup>[1]</sup>。妊娠阶段会导致会对女性的各组织器官造成影响, 如出现恶心呕吐、精神乏力、停经等表现, 且孕妇出现部分或全身不适感受, 妊娠中期随着胚胎的不断增大, 孕妇体重增加, 肚子逐渐隆起, 不适感增大, 并且, 受到孕激素、生活状态、经济压力等多方面的影响孕妇容易出现不良情绪, 如焦虑、紧张、担忧、恐惧等, 对孕妇健康状态及生活质量造成严重影响<sup>[2]</sup>。在常规产检工作中, 门诊工作人员通常会为孕妇答疑解惑, 减少孕妇疑虑和担忧情绪, 而受到产检人数多, 门诊工作复杂等因素的影响, 无法保障每个孕妇得到有效指导<sup>[3]</sup>。因此, 通过在常规产检工作中加以门诊护理指导, 将护理指导工作纳入基本工作中, 保障每名患者获得有效指导, 增加相关知识认知度, 改善不良情绪状态<sup>[4]</sup>。本文分析对妊娠中期孕妇给予门诊护理指导的影响, 现报告如下。

妊娠中期

## 一、资料与方法

### (一) 一般资料

选取在我院产检的妊娠中期孕妇进行研究, 选取61名, 选取时间段2022年3月-2023年3月, 根据入院时间分组, 前30名孕妇实行常规产检为对照组, 后31名孕妇增加门诊护理指导为观察组。对照组年龄21~33(27.63±3.17)岁, 初孕妇23名, 经孕妇7名; 观察组年龄20~34(27.17±3.19), 初孕妇23名, 经孕妇8名, 两组一般资料比较差异无统计学意义( $P>0.05$ ), 孕妇均自愿参与, 我院伦理委员会对本研究完全知情并批准。

纳入标准: (1)孕中期(14周~27周末)产妇; (2)家属知情同意; (3)单胎妊娠。

排除标准: (1)伴有妊娠期高血压、糖尿病等并发症; (2)孕妇患有肿瘤、肾脏疾病等严重性疾病; (3)孕妇意识、精神功能异常。

### (二) 方法

Clinical Application Research of Nursing Care

对照组常规产检：按照正常产检引导孕妇规范化配合临床医师，耐心倾听并解答孕妇疑惑，了解孕妇日常饮食、运动等情况，叮嘱其注意事项。

观察组加以门诊护理指导：在完成基础产检及配合后，了解孕妇妊娠情况及个人需求，制定具备个性化特质的护理方案，涉及心理、生理多方面护理指导。（1）心理护理指导 孕妇就诊过程中，门诊护理人员给予孕妇关心、帮助及鼓励，保持良好态度主动沟通，了解孕妇需求，掌握孕妇是否存在焦虑情绪，并利用量表更为准确地掌握孕妇潜在不良情绪，根据孕妇实际情况，邀请心理师进行心理疏导或由护理人员给予音乐、游戏等方式改善情绪。（2）营养护理指导 根据孕妇的检查指标评估营养状态，邀请营养师根据孕妇个体状态制定营养干预方案，如饮食搭配、锻炼活动等，增强蛋白质、维生素、富含纤维食物的摄入，并且相关人员应当讲解营养物质摄入对母婴的影响，增加孕妇对营养知识的了解及自我管理的能力，预防风险问题。特别是针对存在孕期发胖的情况，应当加以控制，避免饮食不当引发的过度肥胖问题而诱发相关疾病，因此，营养护理指导不仅给予食谱参考，更要讲解饮食营养摄入对机体的实际影响，还可指导孕妇到医院官网或正规网站进行搜索相关知识。（3）运动锻炼指导 妊娠中期科学合理的运动锻炼是提高孕妇健康状态、增强免疫力的关键，在保障胎儿生命健康上也具有重要作用，门诊护理指导人员应当告知孕妇运动重要性，了解孕妇日常运动情况，结合孕妇自身机体耐受度制定科学合理的运动锻炼计划，如散步、体操、呼吸训练等。（4）药物指导 对于孕期的禁忌药物及时告知，对于需要服用维生素、

补剂的孕妇要严格要求用药剂量，并告知孕妇规范用药的重要性，以及不正确用药对母婴的危害性，提高孕妇对自身健康加强重视。（5）胎儿监测指导 门诊医护人员主动指导患者监测胎儿情况，如孕妇感受胎动，通常情况下胎动伴有明显的规律，表示胎儿处于健康状态，且随着孕周期的增加胎动次数也会不断增加，这表示胎儿处于不断发育状态，告知孕妇当发生胎动的情况时不要惊慌，这属于孕期正常情况。同时叮嘱孕妇定期完成孕检，了解胎儿状态，避免风险事故的发生。（6）家属指导 门诊医护人员应当叮嘱家属重视孕妇自身感受，为孕妇及家属同时讲解相关注意事项，引导家属给予更多的关心、帮助和陪伴，避免由于家庭问题而引发的焦虑状态。

（三）观察指标

焦虑情绪状态：采用 STAI 量表（状态-特质焦虑量表）进行评估。

自我保护能力：采用 ESCA 量表（自我护理能力测评量表）进行评估。

（四）统计学方法

将数据纳入 SPSS21.0 软件中分析，计量资料比较采用 t 检验，并以  $(\bar{x} \pm s)$  表示，率计数资料采用  $\chi^2$  检验，并以率 (%) 表示，(P<0.05) 为差异显著，有统计学意义。

二、结果

（一）两组 STAI 评分比较

与对照组相较，观察组 STAI 评分更优 (P<0.05)，见表 1。

表 1 两组 STAI 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	状态焦虑	特质焦虑	总分
观察组	31	56.15±2.31	55.13±2.12	111.15±3.51
对照组	30	58.11±2.61	57.15±2.52	115.39±3.15
t	-	3.152	2.915	2.618
P	-	0.001	0.004	0.010

（二）两组 ESCA 评分比较

表 2。

与对照组相较，观察组 ESCA 评分更高 (P<0.05)，见

表 2 两组 ESCA 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	自护责任感	自我概念	自我护理技能	健康知识水平
观察组	31	46.15±5.91	29.90±6.51	40.10±4.61	29.15±4.59
对照组	30	35.04±4.02	19.54±4.18	27.04±4.99	24.04±4.07
t	-	6.381	5.691	7.915	3.064
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

三、讨论

妊娠分为早期、中期、晚期，妊娠中期是胎儿成形发育的关键阶段，孕妇在这个阶段需要充分补充营养物质，适当

锻炼，保持良好作息，来确保胎儿健康发育<sup>[5]</sup>。但受到教育程度、妊娠相关事项认知度的影响，孕妇并不完全了解妊娠这一生理过程，而面临日益沉重的身体和不适感侵入生活中，

## Clinical Application Research of Nursing Care

容易产生较为严重的负面情绪,特别是出现腰酸、便秘、头晕乏力等病症表现,更容易出现焦虑、担忧、抑郁等负面情绪,而负面情绪的产生不仅对孕妇心理健康造成影响,更是对妊娠阶段带来安全隐患,不利于母婴健康<sup>[6]</sup>。孕妇的焦虑状态不仅来源于生理变化,同时家庭、工作方面的压力也是诱发焦虑的重要因素,部分孕妇早期焦虑状态表现并不明显,外界无法直接观察到,这也是导致焦虑愈发严重的关键。因此在护理指导中应当以预防为主,通过分析焦虑发生因素,如孕期反应、认知不足、家庭关系、健康状态等,从而给予针对性护理指导,有效预防相关风险,避免焦虑发生或严重化发展。

本研究结果表明,观察组 STAI、ESCA 评分较佳,明确表示门诊护理指导的临床价值较高。分析其原因,与常规产检相比,通过实行门诊护理指导能够更具针对性了解孕妇妊娠情况及身心健康,门诊护理指导通过分析孕妇差异化个体状态,制定针对性护理指导方案能够得到更优质护理指导效果,保障母婴安全,而常规产检主要以答疑解惑为主,缺乏主动性、延伸性护理指导,这主要与产检科室工作繁忙、医护人员工作量大等因素有关,门诊护理指导则设立专门护理指导人员,给予更有效性服务,主要从心理、营养、运动、药物等方面出发,掌握孕妇面对妊娠反应的情绪状态,给予充分的心理疏导,加强鼓励和关心,并指导孕妇采取音乐、游戏等方式来缓解不良情绪,降低不适感受。同时,从营养指导上提高孕妇对饮食的注重,摄入充分的营养元素来保障胎儿发育及孕妇自身健康<sup>[7]</sup>。科学合理的运动能够增强孕妇免疫力,并缓解身心压力,提高舒适度,也更利于晚期分娩<sup>[8]</sup>。药物则加强对孕妇讲解相关药物的使用重要性,对于维生素、营养补剂必须规范使用,并讲解会影响妊娠的相关禁忌药物,叮嘱孕妇在日常生活中加强重视,减少风险事件<sup>[9]</sup>。胎儿监测指导是临床重点,也是孕妇首要注重问题,孕妇对胎儿健康状态较为关心,而通过监测指导让孕妇了解到孕中期胎动属于正常情况,主动指导孕妇观察胎动频率、强度,解答孕妇疑惑,减少孕妇焦虑情绪,另外对于危险因素应当主动告知,并指导预防措施,如正确饮食、科学运动等均是增强机体健康的重要方式,也是促进胎儿健康发育的关键,另外还需定时完成孕期体检,检测胎儿健康状态。同时门诊护理指导还增加家属指导工作,在讲解相关适宜时与孕妇及家属共同讲解,引导家属给予孕妇更多的关心和帮助,来避

免孕妇负面情绪的积累。各项护理指导均以保障孕妇妊娠期健康状态为主,各项护理指导能够从多方面增强孕妇认知,提高自护能力,积极预防妊娠期间各项并发症,当孕妇认知度增加,正确面对各项妊娠反应,并通过改善饮食、科学运动及规范用药的方式来改善不适感受,减少负面情绪,从而缓解焦虑状态,保障孕妇整个妊娠过程的健康状态<sup>[10]</sup>。

综上所述,妊娠中期孕妇给予门诊护理指导应用效果更佳,可改善孕妇焦虑情绪状态,提高自护能力。

## [参考文献]

- [1]高玉娇,徐蕊,谭玉娟.门诊护理指导对妊娠中期孕妇焦虑的影响评价[J].实用妇科内分泌电子杂志,2024,11(16):158-160.
- [2]赵金龙,陆慧,肖凌燕,等.妊娠中晚期心理健康现状及其影响因素的研究[J].中华全科医学,2024,22(04):629-632.
- [3]徐意红.孕期综合保健指导护理对高危孕产妇妊娠结局的影响[J].中国医药指南,2023,21(33):151-154.
- [4]陈佳华,沈婷,林玲.个体化营养指导联合运动康复护理在妊娠糖尿病患者中的应用效果[J].当代护士(下旬刊),2022,29(11):105-107.
- [5]宁思婷,李珊珊,陈元芳.妊娠中晚期孕妇合并焦虑/抑郁的影响因素及对子代神经发育的影响[J].广西医学,2021,43(22):2654-2659.
- [6]欧春燕,张沙沙,余莹.产科门诊护理指导对高龄孕产妇焦虑程度的影响[J].齐鲁护理杂志,2021,27(19):109-111.
- [7]李艳.个体化孕期营养指导在产科护理门诊中的应用效果分析[J].基层医学论坛,2021,25(09):1227-1228.
- [8]李娟.产科门诊护理指导对中期孕妇焦虑的影响[J].医学食疗与健康,2020,18(23):86+111.
- [9]黄志云.门诊护理指导对妊娠中期孕妇焦虑的影响研究[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(20):72-73.
- [10]彭毅萍,陈晨,苗琳.首次妊娠孕中期焦虑的影响因素及个体化心理疏导分析[J].哈尔滨医药,2019,39(06):576-578.

## 作者简介

崔媛丽(1993.7-),女,土家族,重庆市石柱县、本科、职称:主管护师、研究方向:护理、单位:重庆市第五人民医院 门诊部