

Analysis of the ideas and methods of the health management of pregnant women in health centers

Yandong Sun

Datong Hui and Tu Autonomous County Liangjiao Township Health Center, Xining, Qinghai, 810100, China

Abstract

Objective: To discuss the ideas and methods of maternal health management in health centers. **Methods:** Review and summarize the health management data of 450 maternal patients in 2022-2023. **Results:** In 357 pregnant women who attended school classes for pregnant women and 303 pregnant women who attended prenatal screening for preventing birth defects. After screening, 3 cases of early pregnancy embryo arrest, 1 embryo death in the second trimester, 15 had pregnancy complications, and 12 high-risk pregnancies were referred to superior medical institutions. **Conclusion:** The health center implements detailed and standardized education on pregnancy, childbirth, puerperium and newborn health care for pregnant women, which can effectively improve the health knowledge level of pregnant women and the health level of maternal and child health, and is conducive to the improvement of the level of maternal and child health care work at the grass-roots level.

Keywords

health center; maternal health management; method

卫生院孕产妇健康管理工作的思路与方法探析

孙闾东

大通回族土族自治县良教乡卫生院, 中国·青海 西宁 810100

摘要

目的: 对卫生院开展孕产妇健康管理工作的思路与方法进行探讨。**方法:** 对2022—2023年我院建档的450例孕产妇健康管理资料进行回顾与总结。**结果:** 有357例孕产妇参加了孕妇学校课程, 有303例参加了预防出生缺陷的产前筛查。经过筛查发现了有3例出现了孕早期胚胎停育, 1例孕中期胚胎死亡, 有15例发生孕期并发症, 有12例高危妊娠转诊到上级医疗机构。**结论:** 卫生院对孕产妇实施详细且规范的孕期、分娩期、产褥期与新生儿保健教育, 能够有效提升孕产妇的健康知识水平以及母婴健康水平, 有利于基层妇幼保健工作水平的提升。

关键词

卫生院; 孕产妇健康管理; 方法

1 引言

随着经济的发展, 国家增加了对公共卫生的投入, 尤其是农村卫生领域。2011年卫生部发布的《孕产妇健康管理服务规范》强调了对所有孕产妇的健康管理。乡镇卫生院实施了包括免费建立保健手册在内的政策, 提高了孕产妇健康管理的普及率。尽管如此, 建档的孕产妇普遍文化素质不高, 缺乏自我保健意识。因此, 我们采取了多种教育方式, 提高了孕产妇的健康意识, 有效预防了孕期并发症。

2 健康管理对象与方法

2.1 管理对象

以2022—2023年在我院建档的450例孕产妇作为健康

管理对象, 其中年龄最小的孕产妇为19岁, 年龄最高的为42岁; 初中以下学历有214例, 初中以上学历有236例; 未婚2例, 已婚448例。

2.2 健康管理方法

2.2.1 孕早期健康指导

孕早期健康指导是确保孕妇和胎儿健康的关键环节, 尤其是在胚胎发育的初期阶段。孕早期通常是胚胎器官发育和形成的关键期, 因此, 孕妇的健康管理至关重要。卫生院主要通过以下几个方面的指导来全面提高孕妇的健康状况, 并减少出生缺陷和妊娠并发症的发生。

第一, 预防流产与生活方式指导。孕早期是流产发生的高风险期, 所以对孕妇进行正确的流产预防指导是十分必要的。首先, 要向孕妇宣传流产的常见原因, 强调避免过度劳累、情绪波动、体力劳动剧烈、运动剧烈等高危行为。此外, 需要告知孕妇维持良好的心情, 不可压力过大, 避免对孕妇

【作者简介】 孙闾东 (1985—), 女, 中国青海西宁人, 本科, 主管护师, 从事妇幼保健研究。

的内分泌系统甚至是胚胎的发展造成影响。并且指导孕妇保持良好的生活习惯,包括作息规律、睡眠充足、运动适度等。

第二,孕产妇健康管理和宣传国家政策等工作。卫生院需将免费的孕产妇健康管理政策向辖区内的孕产妇进行宣传和普及,如免费为孕产妇建立健康手册,为孕产妇免费提供五项基础检查,包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、乙肝五项检查;另外,为孕妇科学补充叶酸,提供补充叶酸的药物;还可以宣传国家有关政策,如孕产妇住院分娩补助等,帮助孕产妇更好地享受医疗资源。通过这些措施的实施,不仅能降低孕产妇及胎儿的健康风险,而且还能提升孕产妇对健康管理的认知和依从度,促进孕产妇健康管理工作效率的提高。

第三,预防缺陷。影响新生儿身体健康的一个很重要的因素是出生缺陷。卫生院可以采取加大健康教育以及定期检查等方式来降低出生缺陷的发生概率。措施具体有:①重视补充叶酸。叶酸可以大幅降低神经管缺陷等出生缺陷的发生概率,所以建议孕前3个月~产后3个月期间,所有孕妇都要补充0.4-0.8毫克/天的叶酸。特别是曾经发生过胎儿神经管缺陷的孕妇,需根据医师建议每天摄入4毫克。②避免接触有害物质。由于宠物可能传播弓形虫等致病因素,增加胎儿感染的危险,孕妇应避免与宠物接触,尤其是猫类。③减少接触宠物概率。孕妇应当要尽量不与毛磊等宠物接触,避免由于其身上可能携带的弓形虫等病原,而导致胎儿受到感染。④防止接触有害物质。卫生院应当要提醒孕妇避免与辐射、高温、铅、汞、苯、砷、农药等在工作以及生活环境中可能存在的毒害物质接触,避免对胚胎的正常发育造成影响,从而出现出生缺陷。

第四,注重心理健康指导。在孕早期因为身体激素发生变化以及生活习惯的改变等都会导致孕妇出现一定的心理压力。所以卫生院应为产妇缓解压力、调节情绪、预防孕期抑郁心理等心理问题提供心理服务,以达到帮助其心理疏导的目的。通过对孕妇组织健康课堂及心理辅导的形式来提高孕妇的心理调节能力,有助于她们保持积极向上、健康向上的精神状态并促使其顺利地进入到孕期。

2.2.2 孕中期健康教育管理

孕中期(孕14-28周)是妊娠过程中胎儿器官发育趋于成熟的阶段,也是孕妇体征变化较为明显的时期。这时孕妇的生理需要和心理需要都发生了变化,健康教育和管理在这个阶段对于卫生院来说就显得格外重要。第一,孕期营养与体重管理。孕中期是胎儿快速生长和器官完善的重要时期,孕妇的能量需求有所增加。根据孕妇的体型和体重状况,卫生院应对孕妇的营养需求进行个性化指导,确保其在保证胎儿生长的同时不出现体重过度增长或过快增加的情况。对于孕前体重正常的孕妇,应控制整个孕期体重增幅在11~16kg的范围内。孕妇在饮食上建议选择营养丰富但热量相对适中的食物,增加瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、全谷类

以及新鲜蔬果等富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。同时,为了防止妊娠糖尿病和肥胖等并发症的发生,避免摄入过多的高糖、高脂肪食物。第二,早期筛查和干预妊娠并发症。孕中期并发症如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、贫血等发生概率增大。卫生院应通过定期产检,尤其是血压、血糖、尿液等指标的监测,

尽早发现合并症的迹象。例如,定时检测血糖等级,孕妇如果出现血糖不正常的情况,就要及时调整膳食和生活方式。对贫血孕妇,为了保证胎儿的正常发育,除建议增加铁质丰富食物摄入外,还可考虑补充铁剂。第三,在怀孕中期,除了提供保健指导外,卫生院还会对孕期筛查的重要程度、时间点等进行讲解。如:唐氏综合征筛查介绍于孕16-20周,利用多媒体将唐氏综合征的相关特征展示,让孕妇了解筛查必要性,让其做到知情选择。怀孕18-24周进行超声筛查,对胎儿畸形进行检测,工作人员对检查的意义、安全性进行解释,将孕妇的疑虑消除。妊娠24至28周进行妊娠期糖尿病筛查,通过图片和文字说明其对母婴健康的潜在危害,强调筛查的重要性。第四,在运动与休息方面,卫生院会指导孕妇保持适量的体育活动,以促进血液循环、提高免疫力并控制体重。卫生院会为孕妇提供适合的运动建议,如散步、孕妇瑜伽和游泳等低强度运动,帮助她们在孕期保持良好的身体状态。同时,卫生院还会强调孕妇应保持足够的休息和良好的睡眠质量,避免长时间站立或久坐,以缓解孕妇的疲劳感,预防孕期常见的水肿、静脉曲张等问题。对于那些工作压力较大的孕妇,卫生院会引导她们适当减少工作量,避免过度疲劳,确保她们在孕期能够保持健康和舒适。

2.2.3 孕晚期健康管理

孕晚期(孕28周至分娩)是妊娠的最后阶段,胎儿继续发育并趋于成熟,同时孕妇面临着不同的生理变化和健康管理挑战。卫生院应提供综合的健康管理,以确保孕妇和胎儿的安全,减少妊娠期并发症的发生。

孕晚期是妊娠高血压综合征(妊娠高血压、先兆子痫等)及妊娠糖尿病的高发期。第一,卫生院需定期监测孕妇的血压和血糖水平,发现异常及时干预。对于有高风险因素的孕妇,如高龄、肥胖、家族史等,应加强监测频率。妊娠高血压未得到有效控制可能导致胎盘功能障碍、胎儿生长受限等严重后果,而妊娠糖尿病未得到及时管理则可能导致巨大儿、产伤等问题。通过定期产前检查,确保早期发现并及时处理这些并发症。第二,孕期自我监护。胎儿在怀孕28至38周活动最频繁。监测胎动有助于发现胎儿缺氧。胎动在一天中傍晚开始增多,晚上20:00至23:00达到高峰。孕妇应从孕晚期第28周起,每天早、中、晚各计数胎动一小时,计算12小时胎动总数。正常情况下,12小时胎动应超过30次。若少于10次或2小时内少于6次,可能胎儿缺氧,需立即就医。第三,胎儿发育评估与超声检查。在孕晚期,

胎儿的发育和器官成熟度成为重点监测内容。卫生院应通过定期超声检查,评估胎儿的生长情况、羊水量、胎盘位置及胎儿活动情况。通过这些检查,可以判断胎儿是否存在生长迟缓、胎位异常、脐带绕颈等问题,及时采取相应措施,避免分娩时出现并发症。胎心率监测也有助于判断胎儿是否处于应激状态,确保胎儿健康。

2.2.4 分娩期保健

在进行常规的孕期保健的同时,特别强调向孕妇详细介绍分娩方式的选择,以及临产前可能出现的一些先兆症状,例如不规律的腹痛、感觉到胎儿下降、出现见红等现象。此外,还会向孕妇解释剖宫产的适应症,包括但不限于头盆不称、胎儿窘迫、胎位异常、多胎妊娠可能导致分娩困难、产前出血、妊娠高血压疾病、脐带脱垂需要尽快分娩、胎儿畸形阻碍阴道分娩以及瘢痕子宫等情况,这些情况下需要考虑进行剖宫产手术。同时,详细讲解自然分娩与剖宫产各自的利弊,帮助孕妇做出明智的选择。在此过程中需对孕妇进行提醒,剖宫产是一项开腹手术,会对孕妇身体造成创伤,并可能会存在出血以及感染和粘连等长期并发症的风险,不属于一项完全安全的生产方式。而且通过该种方式出生的新生儿还可能会出现呼吸困难和损伤风险。临床医学数据表明,通过剖宫产出生的孩子可能会出现多动、适应能力偏低的情况。相较而言,自然分娩的孩子经历出生过程,这对他们是一种重要的胎教。最后,由于生产道的挤压对新生儿的适应有一定的帮助,所以建议孕妇非必要尽量选择自然分娩,即便自然分娩时无法顺利分娩可以改为剖宫产。部分孕妇认为顺产失败再剖宫产是双重痛苦,而且通过剖宫产能够避免宫腔积血的问题,卫生院应当要将该类错误观念予以纠正,鼓励孕妇在医生评估和建议下,尽量选择自然分娩,这通常是最佳选择。

2.2.5 新生儿保健

在新生儿保健方面,为保证新生儿能够得到正确的照顾,卫生院强调对孕产妇的详细指导。首先,教孕妈妈怎样正确地处理包括怎样保持脐部干燥、清洁,以及怎样辨认早期脐部感染的征兆在内的新生儿脐部护理问题。其次,指导她们怎样对新生儿进行臀部护理,尤其是对尿布、皮疹等要怎样预防及处理,以及如何选择合适的皮布及皮疹霜等。另外,我们也会把新生儿常见的特殊生理现象介绍给孕产妇,比如新生儿黄疸、新生儿打喷嚏、新生儿嗝气等,帮助他们认识这些现象是正常的生理反应,不需要过分担心。同时,我们还会提供详细的新生儿洗浴及抚触方法,使婴儿在享受舒适的同时,身心也能得到很好的促进。最后,我们也会通过这些细致的引导,提醒孕产妇在消灭细菌、螨虫、保持婴儿健康的情况下,定期将宝宝的衣服和被褥拿到太阳下晒。

3 健康管理效果

通过对辖区内孕产妇开展详细规范的健康管理工作,取得了良好的效果:4有357例孕产妇参加了孕妇学校课程,有303例参加了预防出生缺陷的产前筛查。经过筛查发现了有3例出现了孕早期胚胎停育,1例孕中期胚胎死亡,有15例发生孕期并发症,有12例高危妊娠转诊到上级医疗机构。因此,卫生院对孕产妇实施详细且规范的孕期、分娩期、产褥期与新生儿保健教育,能够有效提升孕产妇的健康知识水平以及母婴健康水平,有利于基层妇幼保健工作水平的提升。

4 讨论

在当今社会,随着经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,人们对健康的需求和期望值也在不断攀升。特别是在广大的农村地区,人们对妇幼保健的意识逐渐增强,这已经成为一个不可忽视的社会现象。为了满足人民群众对健康的需求,基层卫生工作必须将健康教育作为一项重要的内容来抓。国家一直以来都非常重视妇女儿童的健康保障,出台了一系列的好政策来支持和改善这一领域的工作。在这样的背景下,我们应当充分利用国家的好政策,积极地对广大农村地区的孕产妇进行健康教育。通过教育,我们可以帮助她们增强自我保健的意识,让她们了解如何在孕期和哺乳期保持健康,如何预防和应对各种妇幼健康问题。

通过科学有效的健康管理方式与方法,可以帮助她们增强自我保健的意识,让她们了解如何在孕期和哺乳期保持健康,如何预防和应对各种妇幼健康问题。通过这样的卫生宣教工作,在提高母婴生存品质的同时,使妇女儿童整体健康水平有较大幅度的提高。

总之,健康教育在基层卫生工作中占有重要的位置。要通过开展形式多样的健康教育活动,不断增强基层孕产妇自我保健意识,为提高幼儿生活质量、妇女幼儿健康水平、出生人口素质做出自己应有的贡献,积极响应国家号召,为孕产妇提供健康、快乐的生活。只有这样,我们才能确保每一个家庭都能够享受到健康幸福的生活,为国家的繁荣和社会的进步打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 张桂莲.乡镇卫生院孕产妇健康管理改进措施[J].世界最新医学信息文摘,2020(14):2.
- [2] 王桦.分析在孕产妇保健中采用健康管理措施的应用效果[J].中国科技期刊数据库 医药,2023.
- [3] 孟令锋.以扎实做好“四个服务”为切入点 筑牢新时代基层孕产妇健康管理安全防线[J].中国农村卫生,2024,16(3):39-40.