

Exploration of the Application Value of Psychological Nursing in Postpartum Rehabilitation for Postpartum Women

Yan Mei

Hangzhou Gongshu District Tianshui Wulin Street Community Health Service Center, Hangzhou, Zhejiang, 310000, China

Abstract

Objective: The paper discusses the value of applied psychological care in postpartum rehabilitation. **Methods:** From January 2023 to December 2023, 80 postpartum rehabilitation postpartum women admitted to the author's hospital were randomly selected as the research subjects. Subsequently, they were evenly divided into a control group and an experimental group based on a lottery method. The control group of 40 postpartum recovery postpartum women received routine nursing measures, while the experimental group received combined psychological care on this basis. Determine which group of patients has the best nursing effect based on four observation indicators: psychological status, sleep quality, quality of life, and nursing quality. **Results:** After the end of nursing and statistical data processing, the experimental group were better than the control group, and the differences between groups were significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** The clinical application of psychological nursing for postpartum rehabilitation women can not only greatly improve their bad psychology, but also have great benefit to postpartum physical function rehabilitation, so it is worth vigorously promoting in clinical practice.

Keywords

postpartum rehabilitation; maternal; psychological nursing; application

心理护理在产后康复产妇中的应用价值探讨

梅燕

杭州市拱墅区天水武林街道社区卫生服务中心, 中国·浙江 杭州 310000

摘要

目的: 论文针对产后康复产妇中应用心理护理的价值展开探讨。**方法:** 从笔者所在医院2023年1月到2023年12月该时间内所收治产后康复产妇中随机选出80例作为研究对象, 随后基于抽签方式将她们平均分成对照组与实验组。对照组40例产后康复产妇采取常规护理措施, 而实验组则在该基础上联合心理护理。以心理状况、睡眠质量、生活质量以及护理质量这四项观察指标判断哪组患者护理效果更佳。**结果:** 护理结束并经统计数据处理后实验组四项观察指标都要优于对照组, 同时组间差异构成统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 针对产后康复产妇临床上应用心理护理不但能够极大地改善其不良心理, 同时对于产后身体机能的康复也大有裨益, 因此值得临床上大力推广。

关键词

产后康复; 产妇; 心理护理; 应用

1 资料与方法

1.1 一般资料

从笔者所在医院 2023 年 1 月到 2023 年 12 月该时间内所收治产后康复产妇中随机选出 80 例作为研究对象, 她们资料为: 年龄从 21 岁至 44 岁, 平均 (29.15 ± 4.27) 岁; 产妇类型及例数分别为顺产 61 例, 剖宫产 19 例; 初产妇 56 例, 经产妇 24 例。

纳入标准: 所有产妇产检正常, 无妊娠并发症, 母婴

平安健康。

排除标准: 精神不正常者, 不愿参与研究者, 妊娠期并发症者以及死胎或者新生儿患先天性疾病者。

本次研究两组孕妇知情并自愿签署同意书, 同时获得医院伦理委员会批准。经过对上述两组产后康复产妇资料研究, 她们一般资料差异不显著, 具有可比性 ($P > 0.05$)。

1.2 护理方法

在本次研究中对对照组 40 例产后康复产妇采取常规护理, 措施包括基础护理、母婴喂养指导以及保健等方面, 实验组则在该基础上联合心理护理具体如下。

第一, 心理状况评估。实验组 40 例产后康复产妇应用心理护理中首要环节便是评估其心理状况, 这可以给接下来制定具体护理方案奠定坚实基础。首先, 护理人员与产妇建立良好沟通关系是评估的基础。为此, 护理人员可以借助于

【作者简介】梅燕 (1978-), 女, 中国湖北大冶人, 本科, 主治医师, 从事社区妇幼一体化母乳喂养产后恢复孕产妇心理研究。

倾听和倾诉方式取得其的情感信息以及建立起信任和共鸣,从而给后续深入了解心理问题提供支持。同时,护理人员通过上述方式与产妇建立起良好沟通关系后在日常护理工作中必须细致入微地观察产妇的情绪变化、面部表情、语言表达和身体姿势等,以此评估其心理状况。另外,对于不善表达的产妇,护理人员应当鼓励她们分享内心感受并积极营造安全的沟通环境,并对她们所提出问题给予专业性解答,随后基于其问题仔细分析识别出潜在的心理障碍,这样给制定有效的心理护理方案提供科学依据。

第二,针对性心理护理方案。经过护理人员对实验组产后康复产妇心理状况评估后,科室将其汇总后制定针对性护理方案。下面以产妇较为常见的如产后抑郁、焦虑、自我身份认同的改变等心理问题及产妇特殊需求为例。①产后抑郁心理护理。产后抑郁是一种常见的产后心理问题,这就需要护理人员予以及时处理。一方面,鼓励产妇能够将自己的感受分享给家属与朋友,将其心理负担降低,并稳定的社会支持体系;另一方面,实施认知行为疗法,以及时转变产品的负面思维模式,并树立积极的生活态度。并且需要做好产妇的定期心理辅导与治疗,并为其提供专业的支持和指导。②缓解焦虑情绪。产妇产后焦虑往往表现为怀疑自己的母职能力、过度忧虑新生儿等,所以护理人员应当要加强对产妇育儿知识的普及,并为其提供有效的信息和教育,让其焦虑感得到缓解。同时,还可引导产妇采取渐进性肌肉松弛法、深呼吸等放松方法,让她们紧张的情绪得以缓解,并且护理人员还应当鼓励产妇参与产后康复活动,促进身心健康的全面发展。③自我身份认同的调整。分娩后,部分产妇会出现对自我身份认同的挑战,尤其是在平衡家庭和事业工作中。所以,护理人员应当要积极和产妇建立信任关系,并为其提供个体化的心理支持,引导她们重新认识自己的价值和角色。一方面是对其进行职业辅导,帮助她们规划职业生涯和家庭责任的平衡,增强自信心;另一方面是增进夫妻间的交流和理解,让他们一同面对与接纳新生活的变化,也是产后心理护理的重要组成部分。④合理满足产妇的特殊需求。实施心理护理过程中,护理人员应当要对产妇的个体差异和特殊需求予以重点关注,特别是初产妇、单亲妈妈以及特殊疾病的产妇,更应当为其提供细致入微的关怀。可以采取个性化心理评估、制定针对性的心理护理计划等方式来让产妇在心理上得到充分的支持和关爱。另外,可组建产后康复支持小组。组建产后康复支持小组,并定期组织小组活动,让产妇们可以将自己的经验、情感和问题进行相互分享,获得大

家的支持和鼓励,在此过程中护理人员发挥其指导者的作用,促进产妇之间的经验交流和支持,引导产妇共同成长,增强她们的心理韧性和社会支持网络。⑤定期复查和跟踪。在产后康复过程中产妇的心理状况会不断发生改变,所以护理人员应当对其心理情况进行定期复查和跟踪。通过定期的心理评估,及时发现并处理产妇可能出现的心理问题,确保心理康复的持续性和全面性。通过以上针对性的心理护理措施,产科护理人员能够更好地满足产妇的心理需求,帮助她们顺利度过产后康复期,实现身心健康的全面发展。

第三,认知干预。针对实验组40例孕妇认知干预作用在于经护理人员对其进行包括产后护理、清洁、营养、性生活和避孕等方面健康保健知识的传授来达到消减她们产后不确定感。例如,产后清洁方面,护理人员应当明确告知产妇及其家属术后伤口和外阴卫生对于预防感染的重要价值;又比如营养方面,护理人员要让产妇与家属明白产后充足的营养支持的重要性。

1.3 观察指标

本次研究中对照组与实验组产后康复产妇临床护理上存在差异,因此为了判断哪组效果更佳,经过对相关文献资料研究以及结合自身多年经验情况下决定采用心理状况、睡眠质量、生活质量以及护理质量这四项观察指标。其中心理状况指标采用汉密尔顿抑郁量表(HAMD)及汉密尔顿焦虑量表(HAMA)对两组产后康复产妇进行评估;睡眠质量则借助于匹兹堡睡眠质量指数问卷来评价产妇睡眠质量;生活质量指标通过生活质量量表(SF-36)评价产妇;护理质量利用住院病人观察量表(NOSIE)并由产妇独自完成。

1.4 统计数据处理

对于本次研究中对照组与实验组80例产后康复产妇护理结束后所取得临床数据处理采用SPSS25.0软件完成,其中率(%)表示计数资料, χ^2 表检验; $(\bar{x} \pm s)$ 为计量资料,t表检验。当P值小于0.05时意味着组间差异构成统计学意义。

2 结果

2.1 对照组与实验组心理状况对比

两组产后康复产妇护理结束后,经过对她们产后1d、14d以及42d这三个时间节点统计数据处理后结果显示,实验组抑郁量表(HAMD)和焦虑量表(HAMA)评分都显著小于对照组,同时组间差异构成统计学意义($P < 0.05$),详细数据见表1。

表1 对照组与实验组心理状况对比

组别	郁量表(HAMD)			焦虑量表(HAMA)		
	产后1d	产后14d	产后42d	产后1d	产后14d	产后42d
对照组(40)	14.82 ± 3.82	12.65 ± 4.36	10.84 ± 3.56	42.81 ± 12.77	40.17 ± 11.24	36.84 ± 9.27
实验组(40)	13.12 ± 3.26	10.34 ± 3.62	7.36 ± 2.14	40.13 ± 12.86	32.45 ± 7.67	29.16 ± 6.84
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

2.2 对照组与实验组睡眠质量对比

经过统计数据处理结果显示,护理前对照组与实验组产后康复产妇睡眠质量评分是 10.82 ± 2.45 、 10.86 ± 2.43 二者无差异,通过护理后都得一定程度改善,但实验组评分 5.29 ± 1.01 明显优于对照组 8.16 ± 1.86 ,并且组间差异构成

统计学意义 ($P < 0.05$)。

2.3 对照组与实验组生活质量对比

对照组与实验组产后康复产妇经过护理后,后一组生活质量评分均明显优于前一组,并且组间差异构成统计学意义 ($P < 0.05$),详见表 2。

表 2 对照组与实验组生活质量对比

组别	生理功能	生理职能	躯体疼痛	总体健康	情感职能	精神健康	活动	社会功能
对照组(40)	86.52 ± 12.69	62.45 ± 34.26	59.84 ± 15.12	48.39 ± 16.28	53.77 ± 24.67	58.34 ± 18.62	62.89 ± 20.62	71.84 ± 21.62
实验组(40)	92.85 ± 11.84	83.16 ± 22.65	71.12 ± 17.62	63.85 ± 21.36	83.62 ± 20.67	75.84 ± 22.17	85.92 ± 29.47	86.51 ± 21.67
<i>P</i>	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

2.4 对照组与实验组护理质量对比

护理后护理质量对比中,实验组社会能力、社会兴趣、精神病性、抑郁、迟缓、个人整洁评分 33.42 ± 4.23 、 12.36 ± 3.11 、 3.06 ± 1.23 、 1.67 ± 1.12 、 3.26 ± 2.11 、 20.36 ± 4.27 ; 而对照组则是 37.82 ± 4.92 、 14.36 ± 3.82 、 3.85 ± 1.82 、 3.04 ± 1.76 、 5.24 ± 2.65 、 23.84 ± 4.72 。由此可见实验组护理质量优于对照组,并且组间差异构成统计学意义 ($P < 0.05$)。

健康。

为了具体探究心理护理对于产后康复产妇的应用价值,论文将基于笔者所在医院 2023 年 1 月到 2023 年 12 月所收治产后康复产妇随机选出 80 例进行分组研究。其中对照组产后康复产妇采用常规护理措施,而实验组则在该基础上联合心理护理。两组产后康复产妇经护理结束后结果显示,实验组心理状况、睡眠质量、生活质量以及护理质量四项观察指标都要优于对照组,同时组间差异构成统计学意义 ($P < 0.05$),这很好地表明心理护理应用价值。

3 讨论

结合实践可知,女性在经历孕期与产后其生理、心理都会出现显著变化。一方面,孕妇生理上由于妊娠关系会导致其雌激素和孕激素的升高,这就会导致中枢神经系统和情绪稳定构成不小影响,甚至有不小比例孕妇在产后因激素变化而出现焦虑和抑郁等不良心理状况。另一方面,孕妇心理上由于身体系统出现诸如重、内分泌调整以及生殖系统的适应等变化以及即将到来的母职责任的担忧等等多方面因素所影响,其心理状态及压力会逐渐增大。面对着这种情况,我们就应当做好其心理护理工作。心理护理简单而言,其主要借助于认知行为疗法、支持性心理治疗等多种手段来帮助孕妇理解并应对生理变化引发的负面情绪。这样一来能够在帮助产后康复产妇建立积极的心理情况下改善其的心理

综上所述,针对产后康复产妇临床上应用心理护理不但能够极大程度地改善其不良心理,同时对于产后身体机能的康复也大有裨益,因此值得临床上大力推广。

参考文献

- [1] 吴秋萍,管苏青,张玲云.心理护理在自然分娩产妇中的应用价值[J].心理月刊,2022,17(19):69-71.
- [2] 李伏一,董香.舒适助产护理在产妇产后及产后出血中的应用价值[J].现代消化及介入诊疗,2019(A02):2470.
- [3] 曾凌凌.分析心理护理在顺产产妇产程中的应用价值[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023(11):76-77.
- [4] 杨悦.心理护理在促进初产妇剖宫产术后早期康复中的应用效果研究[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022(3):4.