

## 产后康复护理对自然分娩产妇产后盆底功能恢复的价值

连韩

南京医科大学附属逸夫医院 江苏南京

**【摘要】**目的 探析产后康复护理对自然分娩产妇产后盆底功能恢复的价值。方法 在我院自然分娩产妇中选取 100 例，时间 2021 年 12 月~2022 年 12 月，随机将 100 产妇分为两组，产后，对照组 50 例行常规干预，观察组 50 例常规干预+康复护理，组间干预价值分析。结果 经干预，观察组抑郁评分、性生活质量、盆底激励均较对照组优，且并发症较对照组少 ( $P<0.05$ )。结论 将康复护理给予自然分娩产妇，疗效确切，可借鉴。

**【关键词】** 康复护理；自然分娩；盆底功能；抑郁

**【收稿日期】** 2023 年 2 月 15 日

**【出刊日期】** 2023 年 4 月 10 日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000113

### The value of post-partum rehabilitation nursing on the recovery of postpartum pelvic floor function of natural delivery women

Han Lian

Affiliated Shaw Hospital of Nanjing Medical University, Nanjing, China

**【Abstract】 Objective** To explore the value of post-partum rehabilitation nursing for the recovery of postpartum pelvic floor function of natural delivery women. **Methods** 100 cases of natural delivery women in our hospital were randomly divided into two groups from December 2021 to December 2022. After delivery, 50 cases in the control group received routine intervention, and 50 cases in the observation group received routine intervention+rehabilitation nursing. The value of intervention between the groups was analyzed. **Results** After intervention, the depression score, sexual life quality and pelvic floor stimulation in the observation group were better than those in the control group, and the complications were less than those in the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** It is effective to give rehabilitation nursing to parturients who have natural delivery, which can be used for reference.

**【Key words】** Rehabilitation nursing; Natural childbirth; Pelvic floor function; depressed

如今，女性分娩方式以剖宫产、阴道自然分娩 2 种模式为主，因为怀孕，女性的身体机能发生了较大改变，尤其是在分娩期间，是极易造成盆底功能性障碍出现的，使得女性的身体健康、生活质量均受到较大的影响，通常情况下，阴道自然分娩之后，女性出现盆底功能性障碍疾病的几率更高，对女性的身体恢复造成了较大影响。由于女性在怀孕过程中，子宫随着月份的增大，腹腔内脏也会受到压迫，继而使得盆底肌组织松弛情况，因而在分娩 42 天之后，均需展开盆底肌功能检查工作，常见的症状则是压力性尿失禁，俗称“漏尿”，且女性在咳嗽、大笑或者打喷嚏、跑步之后，均会有此类症状出现，若是发生了盆底肌功能障碍情况，需要第一时间实施干预。分娩因素可损伤盆底组织，加之产妇生理改变，减少盆底支持结

构的胶原，增高腹压，引发产后盆底功能障碍性疾病（PFD），盆底组织若变性或盆腔脏器位移严重，极易导致性功能障碍、压力性尿失禁等症，对患者生活质量产生严重影响。有关资料显示<sup>[1]</sup>，自然分娩产妇产后接受康复护理，利于恢复身体功能。为明确其实际价值，本文将给予我院产妇，对比研究其效用，详细如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 临床资料

在我院自然分娩产妇中选取 100 例，时间 2021 年 12 月~2022 年 12 月，随机将 100 产妇分为两组，对照组 50 例，年龄 22~41 岁，平均 (30.4±5.3) 岁，孕 37~42 周，平均 (39.77±1.33) 周；观察组 50 例，年龄 23~41 岁，平均 (30.6±5.3) 岁，孕 38~42 周，平均

(40.13±1.55)周,组间一般资料分析( $P>0.05$ )。

纳入标准:自然分娩均为足月;均为初产妇、单胎妊娠;无慢性病症、遗传性病症,平素体健。

排除标准:高龄产妇(年龄 $>40$ 岁);既往接受盆腔手术者;妊娠期存在严重并发症者;认知障碍、精神异常者<sup>[2]</sup>。

### 1.2 方法

对照组:常规干预,(1)健康宣教:入院时,与产妇积极主动沟通、交流,对其当下心理状态实施评估,尽可能提升就诊期间产妇舒适度,与其受教育程度结合,借助多种媒介展开宣教,如宣教手册、PPT、视频等,宣教内容包括运动锻炼、母乳喂养、日常饮食等,还需普及产后新生儿早教、卫生保健,提高产妇保健意识。(2)指导饮食:对产妇饮食结构做出合理调整,主选易消化、高钙、多维生素、高蛋白的食物,提供多样性饮食,坚硬、生冷、刺激、辛辣食物应禁食,可多食汤汁利于分泌乳汁,荤素搭配,确保产妇获得丰富营养,应少食多餐,不仅可保证产妇摄入丰富营养,还可防止胃肠道负担加重。

(3)指导生活:在母乳喂养上给予产妇指导,帮助其掌握喂养正确方式,强化干预乳房,喂养前需热敷乳房,结束分娩后,借助热毛巾热敷乳房,每次2次,每次5min,可以凡士林按摩乳房周围,每次5min。

观察组:常规干预+产后康复护理:(1)训练盆底肌,产妇呈仰卧位,弯曲双腿,听从医生指令,练习阴道放松和收缩,阴道收缩正常情况下每次10s,完成一次收缩后休息20s,而后开始下次训练,连续实施20~30次练习。并练习收缩产妇大腿内侧肌群、腹部肌群、臀部肌群,4次/d,10min/次,每周训练4~5d;产妇训练期间对其依从性实施监督,并借助健康宣教手段讲解训练盆底肌的关键性,告知产妇按时复诊,以盆底肌恢复为依据对训练方案实施调整。

(2)生物反馈电刺激:借助神经肌肉刺激治疗仪,型号PHENIX USB 4,产妇呈仰卧位,分开双腿,保持屈曲状,后将机电探头置于阴道内,与其盆底情况结合,依据耐受程度对参数实施调整,借助电刺激使产妇感觉唤醒,设定参数频率50 Hz、脉宽250  $\mu$ s,而后对I类纤维实施刺激,设定参数频率8~32 Hz、脉宽320~740  $\mu$ s,后刺激II类纤维,脉宽、频率设定为20~320  $\mu$ s、20~80 Hz,每周3次,30min/次<sup>[3]</sup>。

两组均接受连续3个月干预。

### 1.3 观察指标

(1)组间抑郁评分,借助EPDS(产后抑郁量表)评分评定产妇抑郁情绪,抑郁程度越重,分值越高<sup>[4]</sup>。

(2)组间性生活质量分析,以FSFI问卷评价性生活质量,含6个维度,性生活质量与分值呈正比<sup>[5]</sup>。

(3)组间盆底肌力分析,含I类、II类肌纤维两种,借助生物反馈电刺激对I类、II类肌纤维持续收缩压、快速收缩压实施测定。

(4)组间满意度分析,满意度评定时借助自制量表,含5个方面,即服务技术、服务效果、护理流程等,含20个条目,各条目5分满,满分100,分值越高,满意度越好<sup>[6]</sup>。

(5)组间并发症分析,记录两组干预期间发生并发症的情况,含乳汁分泌减少、尿失禁等。

### 1.4 统计学处理

SPSS22.0分析数据,计数用(%)表示,行 $\chi^2$ 检验,计量用( $\bar{x}\pm s$ )表示,行t检验, $P<0.05$ 统计学成立。

## 2 结果

### 2.1 抑郁评分

两组EPDS评分:干预前,观察组(19.57±2.53)分、对照组(19.56±2.47)分,组间数值对比( $t=0.614$ ,  $P>0.05$ );经干预,观察组(10.01±1.54)分、对照组(13.64±2.05)分,组间数值对比( $t=6.391$ ,  $P<0.05$ )。

### 2.2 性生活质量

干预前,组间性生活质量对比( $P>0.05$ ),经干预,两组数值均明显升高,且观察组较对照组高( $P<0.05$ ),见表1。

### 2.3 盆底肌力

两组I类、II类肌纤维持续收缩压、快速收缩压分别为:干预前,对照组(18.56±2.41) cmH<sub>2</sub>O、(22.45±2.85) cmH<sub>2</sub>O,观察组(18.62±2.50) cmH<sub>2</sub>O、(22.51±2.90) cmH<sub>2</sub>O,组间数值( $t=0.994$ , 0.361,  $P>0.05$ );经干预,对照组(22.74±2.23) cmH<sub>2</sub>O、(38.43±2.97) cmH<sub>2</sub>O,观察组(28.16±2.44) cmH<sub>2</sub>O、(45.89±2.55) cmH<sub>2</sub>O,组间数值( $t=4.991$ , 4.918,  $P<0.05$ )。

### 2.4 两组满意度数据比较

观察组中患者非常满意29例,满意20例,不满意1例,总满意度2.00%(49/50);对照组中患者非常满意20例,满意15例,不满意15例,总满意度2.00%(35/50),组间数值对比( $\chi^2=14.583$ ,  $P<0.05$ )。

### 2.5 组间并发症数据对比分析

观察组中出现乳汁分泌减少 2 例，尿失禁 4 例，总并发症占比 12.00% (6/50)；对照组中出现乳汁分泌减少 5 例，尿失禁 9 例，总并发症占比 28.00%

(14/50)，组间数值对比 ( $\chi^2=4.000, P<0.05$ )。

### 3 讨论

本文将产后康复护理给予观察组，结果：经干预，观察组盆底肌力、性生活质量、抑郁评分、满意度数值均较对照组优，且并发症 8.0%较对照组 22.0%低，提示产后康复护理取得了显著疗效，促进盆底肌力恢复，减少并发症，抑郁程度减轻，改善生理状况，提升性生活质量。在倪美兰<sup>[8]</sup>研究中，选取自然分娩产妇 134 例，以随机排列法分组，将常规干预给予对照组 (67 例)，观察组 (67 例) 接受常规干预+康复护理，结果：观察组并发症 8.96%较对照组 22.39%低，与本文数值基本一致，证实了本文真实性。分析其原因，产后康复训练包含两种，即生物反馈刺激、盆底肌训练，盆底肌训练可使盆底肌肉有节奏收放，可循序渐进增强收缩刺激和强度，且一定时间内通过持续开展交替收缩、舒张盆底肌运动，可使受损盆底细胞

有效活化，组织器官血流加速，盆底肌肉微循环改善，肌群功能提高，还有利于机体局部血液流动提高，进一步唤醒肌肉深层感应器，以此有效促进女性盆底神经功能的恢复，减轻女性生产后尴尬事件 (漏尿情况) 的发生，对女性预后身体恢复有积极意义。生物反馈电刺激可借助电极不同参数刺激，使交感神经通路兴奋性增强，避免肌群萎缩发生，还会有电生理活动产生，刺激肌群、组织，进而使肌群收缩的功能增强。同时，还可刺激阴部神经传出纤维，还可对诸多肌群产生共同作用，如肛提肌、尿道附近横纹肌等，使尿道关闭压力增强，对逼尿肌收缩产生抑制，避免尿失禁发生。联合应用二者可使产妇创建肌肉收缩正确习惯，使之可对盆底肌收缩条件反射实施自主控制，盆底肌肉力量有效增强，性生活质量提高，满意度提升。

可见，自然分娩产妇产后行康复护理，疗效确切，不仅仅利于抑郁情绪的缓解，进一步提高盆底激励，还能使产后的并发症减少，性生活质量改善，满意度提升，可借鉴。

表 1 性生活质量分析 ( $\bar{x}\pm s$ , 分)

组别	例数	疼痛		性高潮		性兴奋		性欲望		阴道潮湿		性满意度	
		干预前	干预后										
对照组	50	2.41±0.36	3.28±0.32	1.56±0.31	2.47±0.35	2.28±0.35	3.14±0.30	2.04±0.33	3.16±0.28	1.79±0.34	3.40±0.36	2.17±0.42	3.85±0.34
观察组	50	2.45±0.38	4.62±0.36	1.57±0.32	3.99±0.30	2.30±0.36	4.57±0.31	2.02±0.35	4.69±0.29	1.80±0.34	4.75±0.22	2.20±0.48	4.66±0.32
t		0.144	4.314	0.661	6.399	0.614	4.971	0.366	6.363	0.669	4.614	0.669	6.997
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

### 参考文献

[1] 陈洁.心理护理干预对自然分娩产妇产后功能恢复情况和抑郁症状的影响[J].现代养生(下半月版),2022,22(4):625-627

[2] 徐保凤.中医临床护理路径联合延续护理对自然分娩产妇产后情绪及并发症的影响[J].中医外治杂志,2022,31(1):106-107

[3] 阮琳琳.延续性护理结合中医特色护理对自然分娩产妇产后恢复的改善作用研究[J].养生保健指南,2021(21):153

[4] 李渤,刘丽霞.网络平台下的延伸护理服务对自然分娩初产妇产后纯母乳喂养率的影响[J].黑龙江医学,2021,45(8):885-886

[5] 张英.护理干预措施对自然分娩产妇产后疼痛及产后出血的影响临床研究[J].科学养生,2021,24(3):122

[6] 殷爱平.心理护理对自然分娩产妇产后抑郁症状、功能恢复及母乳喂养的促进分析[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(91):118-119

[7] 游梅连.全程体位护理干预对自然分娩产妇产后出血及剖宫产率的影响[J].基层医学论坛,2020,24(36):5239-5240

[8] 倪美兰.产后康复护理对自然分娩产妇产后盆底功能恢复的影响[J].反射疗法与康复医学,2021,2(9):125-128

版权声明：©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

