

妊娠期孕妇早期护理健康教育的应用进展

李秀莲

海晏县妇幼保健和计划生育服务中心 青海海北

【摘要】随着医学模式的转变和人们健康意识的提高，妊娠期孕妇早期护理健康教育逐渐受到重视。早期健康教育不仅能够直接影响孕妇和胎儿的健康，还可以有效减少孕期并发症和分娩风险，同时提升孕妇的自我护理能力。本文便针对健康教育在妊娠期孕妇早期护理中的意义进行分析，并总结现阶段妊娠期孕妇早期护理中健康教育的应用情况，以期为提高妊娠期孕妇健康水平提供参考。

【关键词】妊娠期；孕妇；早期护理；健康教育；进展

【收稿日期】2024年6月10日

【出刊日期】2024年7月26日

【DOI】10.12208/j.jacn.20240299

Progress in the application of early nursing and health education for pregnant women during pregnancy

Xiulian Li

Haiyan Maternal and Child Health Care and Family Planning Service Center, Haibei Prefecture, Qinghai

【Abstract】 With the change of medical model and the improvement of people's health awareness, the early care and health education of pregnant women during pregnancy has gradually received attention. Early health education can not only directly affect the health of pregnant women and fetuses, but also effectively reduce pregnancy complications and childbirth risks, while improving the self-care ability of pregnant women. This paper analyzes the significance of health education in the early care of pregnant women during pregnancy, and summarizes the application of health education in the early care of pregnant women at this stage, in order to provide reference for improving the health level of pregnant women during pregnancy.

【Keywords】 Pregnancy period; Pregnant women; Early care; Health education; Progress

近年来，人们生活质量明显提高，健康意识不断增强，尤其是妊娠期孕妇的健康问题愈发受到社会的广泛关注。妊娠早期是孕妇与胎儿生长发育的关键时期，同时也是孕妇生理和心理变化最为显著的阶段^[1]。在此阶段，孕妇不仅要面对身体上的各种不适，如恶心、呕吐、食欲减退等，还需要应对心理上的压力和焦虑。因此，加强妊娠早期孕妇的护理健康教育，不仅能够帮助孕妇更好地适应妊娠期的生理和心理变化，还能为胎儿的健康发育提供有力保障^[2]。

近年来，随着医学研究的不断深入和健康教育理念的更新，妊娠期孕妇早期护理健康教育的应用进展迅速。孕早期健康宣教已经从传统的健康宣传向个性化、全方位的健康管理转变，在内容、形式和手段上都得到了创新和拓展。

本文将就妊娠期孕妇早期护理健康教育的应用进展进行综述，旨在为进一步推动孕早期孕妇健康管理的发展提供理论参考和实践指导。

1 妊娠期孕妇早期护理中实施健康教育的意义

在妊娠期孕妇早期护理中实施健康教育具有非常重要的意义，通过健康教育可以帮助孕妇更好地了解孕期的基本知识，如胎儿的发育过程、孕期营养需求、孕期常见疾病及其预防等，从而增强孕妇的健康意识，提高其自我保健能力，减少孕期并发症的发生。周璐^[3]等人将阶段性、针对性健康教育应用于孕妇护理中，结果发现，该护理模式有助于培养孕妇科学健康的生活习惯，从而降低剖宫产率，减少妊娠并发症的发生。其次，健康教育可成为医护人员与孕妇之间沟通的桥梁，通过健康教育可向孕妇传达孕期保健信息，解答孕妇的疑问，同时也可以增强医护人员的信任感，从而提高孕妇的遵医行为。高星^[4]等人提出，基于微信公众平台的母婴健康教育对孕妇心理状态有积极影响、对孕妇体重管理有积极作用，为母婴健康教育提供了新的思路。这是因为孕期健康教育可以帮助孕妇了解分娩的过程和注意事项，从而对分娩的恐惧和焦虑情绪，增强

了孕妇对分娩的信心,有助于促进分娩的顺利进行,同时保障母婴健康。

2 妊娠期孕妇早期健康教育的研究现状

2.1 孕早期健康教育需求调查

调查孕妇孕早期健康教育需求是开展健康教育的第一步,并且通过调查孕早期孕妇的健康教育需求还有助于提高健康教育的针对性与有效性。张蓓^[5]等人通过对2021年3-5月郑州市妇幼保健院妇产科门诊孕妇开展健康教育需求调查发现,1264孕妇希望以公众号科普、微信群交流、网络直播、知识讲座、宣传手册等方式开展健康教育,而胎儿异常表现、孕期自我监测内容及方法、定期产检时间及内容、临产征兆、新生儿护理、母乳喂养等是孕妇希望接受的健康教育内容。由此可见,妊娠期孕妇对健康教育的需求较高,且更加倾向于使用现代手机及网络等方式获取健康知识。黄忠琴^[6]等人通过自行设计孕产期健康教育需求问卷对厦门某三级医院产科门诊首次建卡注册的初孕妇健康教育需求进行调查,100名初孕妇中仅8.0%的孕妇自我感觉不需要,说明孕妇对孕产期健康教育培训的需求较高,充分说明了健康教育在孕妇妊娠期间的必要性与重要性。

2.2 健康教育的内容

孕早期是胎儿器官发育的关键时期,同时也是孕妇身体变化较为明显的阶段。通过健康教育,孕妇可以更加清楚地掌握孕早期可能出现的身体变化、胎儿发育情况以及营养需求等,为孕期健康打下基础。孕早期健康教育的内容具体如下:(1)流产的认识和预防:需告知孕妇流产的常见原因、预防以及应对方法,以降低流产的风险。(2)孕期营养指导:包括孕妇所需各种营养素的讲解,如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等,以及孕期饮食的注意事项和营养均衡的建议。强调叶酸在胎儿神经管发育中的重要性,提醒患者适当补充叶酸,以确保胎儿的健康发育。(3)孕期健康生活方式指导:介绍孕期适宜的生活方式,包括合理的休息和睡眠、适量的运动、避免有害物质和环境的接触、建立良好的生活习惯等。(4)孕期常见健康问题及处理方法:介绍孕期可能出现的不适症状,如孕吐、便秘、水肿等,讲解其发生原因、预防方式以及处理策略。(5)心理健康指导:介绍孕期情绪管理、应对焦虑和压力的方法,以及帮助孕妇建立积极的心态和情感支持系统等。(6)孕期医学检查和产前筛查介绍:介绍孕期应进行的各类医学检查和产前筛查项目,以及其重要性和注意事项。(7)孕期自我监测和自我

管理:指导孕妇如何自我监测孕期健康状态,包括体重、血压、血糖等指标的监测方法和意义,以及如何根据监测结果进行自我管理和调整。(8)产前教育:介绍分娩过程和产后恢复的相关知识,包括分娩方式的选择、产后护理、哺乳和婴儿护理等内容。(9)母婴安全知识:强调母婴安全的重要性,包括孕期和产后的安全注意事项,如避免摔跤、防止意外伤害等。(10)孕期性生活指导:为孕妇提供孕期性生活的安全、适度建议,以及性生活前后的卫生注意事项。(11)妊娠高血压和糖尿病的预防和管理:解释如何通过合理饮食和锻炼来预防妊娠期并发症,以减少并发症的危害。

3 妊娠期孕妇早期健康教育的实施

3.1 健康教育的模式

近年来,孕期健康教育模式呈现出多样化、个性化和综合化的趋势,通过不断地探索与创新,可以更好地满足孕妇和家属的健康需求,从而促进母婴健康发展。现阶段的健康教育模式如下:

(1)孕期群组化健康教育模式:此健康教育模式是指将孕期健康教育内容和服务组成小组形式进行传递和实施的模式。在此模式下,孕妇被分成小组,由专业医护人员为每个小组提供定期的健康教育课程和服务,有助于提高孕妇健康知识掌握程度。范静^[7]等人在研究指出,孕期群组化健康教育模式能够提高初产妇自我管理能力和促进产妇产期健康行为改善,减轻不良情绪,有助于提高自然分娩率,降低不良母婴结局发生风险。

(2)基于多媒体工具的孕期健康教育模式:此健康教育模式是利用多种媒体形式,如文字、图片、音频、视频等,向孕妇传递健康教育信息和服务的一种模式。苗喜乐^[8]等人指出,基于多媒体工具的孕期健康教育可有效提高孕妇的知行信水平,改善其心理状态、自我效能,有利于促进母婴健康。

(3)孕期个体化健康教育模式:此健康教育模式是指根据孕妇个体特点和需求,量身定制健康教育内容和服务的模式。相比于传统健康教育模式,孕期个体化健康教育更加注重每个孕妇的个体化情况,包括健康状况、生活习惯、心理状态等因素,更能够为孕妇提供针对性的健康指导和支持。李涵蒙^[9]指出,孕期个体化健康教育模式是降低产妇产后抑郁倾向及抑郁症发病率的最佳措施之一。

(4)信息-知识-信念-行为健康教育:此健康教育模式是一种基于心理学和教育学理论的健康教育模式,主要分为信息、知识、信念和行为四个阶段,有助

于促进人们形成健康的行为习惯和生活方式^[10]。

3.2 健康教育的方式

健康宣教方式是开展健康宣教的关键，其直接影响着信息传递的效果和受众的接受程度。常见的宣教方式如下：

(1) 口头宣教：这是最常用的宣教方式，此宣教方式具有直接、灵活、方便等优势，可根据受孕妇反应时调整内容，使宣教更具针对性和互动性。同时，通过语调、表情等可以使讲授更具生命力，有助于听众理解和记忆。(2) 健康讲座和研讨会：此宣教方式是以面对面交流的方式进行，专业医护人员可以深入讲解健康知识，解答孕妇的疑问。同时，这种直接的互动能够提供更详尽、更具针对性的信息，有助于孕妇理解和掌握健康相关的知识。(3) 健康教育课程：此健康宣教方式具有较强的系统性，能够有计划地传播健康知识和技能；在学校或医疗机构开设，具有权威性和专业性，受众接受度高。(4) 健康宣传资料：此健康宣教方式可以让孕妇随时随地进行阅读，方便其学习和查阅，且制作形式多样，适合不同年龄、文化背景的患者，适用范围较广。(5) 社交媒体或网络平台宣教：此健康宣教方式具有信息传播速度快，覆盖面广等优势，能够吸引年轻人和互联网用户，其互动性强，受教育者可以随时提问、评论、分享。(6) 健康咨询宣教：此健康宣教方式能够及时解答孕妇的健康问题，并为其提供个性化的健康建议，且隐私性好，孕妇也可以匿名咨询，有助于增加沟通的舒适度。(7) 健康活动或健康俱乐部宣教：此健康宣教方式通过活动形式，增加社交和互动，有助于增强孕妇的参与感和归属感，且能够直观展示健康生活方式，从而激发孕妇的行动意愿，帮助孕妇养成良好的健康行为。(8) 社区服务或义诊活动宣教：此健康宣教方式更加接近基层，能够满足社区居民的实际健康需求，且免费服务，能够吸引更多的孕妇参与，有助于增强其健康意识。(9) 综合宣教：此宣教方式是指结合多种宣教方式，如口头宣教、文字宣教、形象化宣教和电化教育等，可以形成全面、系统、生动的健康宣教体系。综合宣教能够充分发挥各种方式的优势，使宣教内容更加丰富多样，从而满足不同孕妇的需求。

4 总结

妊娠早期是胎儿发育的关键时期，孕妇在此阶段需尤其注意身体健康和生活方式。因此，应尽早开展孕早期护理健康教育，包括孕前健康指导、孕期营养指

导、孕期心理护理等，从而增强孕妇的健康意识和自我管理能力，减少不良生活习惯对胎儿的影响，从而保障胎儿的健康发育。

参考文献

- [1] 杨毅,刘利,王冬军,等. 基于 JCI 标准孕早期健康教育混合管理模型构建与实践[J]. 中国健康教育,2023,39(12): 1136-1139,1143.
- [2] 顾宇轩. 孕早期个性化健康教育在初产妇体质量管理中的应用效果分析[J]. 中国社区医师,2024,40(05):110-112.
- [3] 周璐,王磊. 阶段性、针对性健康教育在孕妇中的应用及对妊娠并发症率、剖宫产率的影响[J]. 四川解剖学杂志,2022,30(4):163-165.
- [4] 高星,任珊,王林洁,等. 基于微信公众平台的健康教育在母婴健康促进中的应用及效果评价[J]. 内蒙古医学杂志, 2022,54(2):226-228.
- [5] 张蓟,宋颖丽,白瑞娟. 郑州市金水区孕妇健康教育需求研究[J]. 华南预防医学,2022,48(2):263-265.
- [6] 黄忠琴,李彩霞,李爱惠,等. 产科门诊初孕妇孕产期健康教育需求调查[J]. 中华现代护理杂志,2018,24(36): 4432-4435.
- [7] 范静,李俊俊,方素杰. 孕期群组化健康教育模式对初产妇孕期健康行为、分娩方式及母婴结局的影响[J]. 保健医学研究与实践,2024,21(1):107-111.
- [8] 苗喜乐,韩香平,沈洁. 基于多媒体工具的孕期健康教育对孕妇知行水平、心理状态的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2024,30(5):97-100.
- [9] 李涵蒙. 孕期个体化健康教育模式对预防产后抑郁症的效果观察[J]. 中国社区医师,2021,37(5):160-161.
- [10] 杨敏,柳海燕,王安然,等. 高效群组孕期保健结合信息-知识-信念-行为健康教育对初产妇社会因素剖宫产率及产后母婴健康状况的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2024, 40(8):604-611.

版权声明：©2024 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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS