

孕期体重管理的护理干预效果

沈洁莹

东南大学附属中大医院江北院区 江苏南京

【摘要】目的 本次研究针对性分析孕期体重管理的护理干预效果。**方法** 以2022年1月-2023年1月我院接待的产妇100例作为研究对象,根据护理方式不同进行分组,其中50%产妇纳入参照组行常规护理,另外50%纳入研究组行孕期体重管理护理干预,统计两组产妇不同孕期阶段的体重指数以及不良新生儿结局、不良妊娠结局、护理满意度,获取统计数据,组间对比,并作为本次研究判定标准。**结果** 分别统计两组产妇相关数据,经对比,产妇不同孕期阶段的体重指数研究组低于参照组;新生儿不良结局发生率研究组低于参照组;不良妊娠结局发生率研究组低于参照组;护理满意度总满意率研究组高于参照组;两组数据对比差异明显,对比后研究组存在优势性($P<0.05$)。**结论** 针对产妇给予孕期体重管理护理干预,可有效控制产妇孕期各个阶段的体重指数,同时可降低不良妊娠结局、不良新生儿结局的发生率,应用效果满意,值得广泛应用。

【关键词】 孕期体重管理; 护理干预; 体重指数

【收稿日期】 2023年1月15日

【出刊日期】 2024年2月20日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240047

Effect of nursing intervention on weight management during pregnancy

Jieying Shen

Zhongda Hospital Affiliated to Southeast University (Jiangbei Hospital), Nanjing, Jiangsu

【Abstract】Objective This study aims to analyze the nursing intervention effects of pregnancy weight management in a targeted manner. **Methods** A total of 100 postpartum women received by our hospital from January 2022 to January 2023 were selected as the research subjects. They were divided into groups based on different nursing methods. 50% of the postpartum women were included in the reference group for routine care, while the other 50% were included in the study group for pregnancy weight management nursing intervention. The body mass index, adverse neonatal outcomes, adverse pregnancy outcomes, and nursing satisfaction of the two groups of postpartum women at different stages of pregnancy were calculated, and statistical data were obtained for inter group comparison, which was used as the judgment criteria for this study. **Results** Relevant data of two groups of postpartum women were collected separately. After comparison, the body mass index of the study group at different stages of pregnancy was lower than that of the reference group; The incidence of adverse outcomes in newborns in the study group was lower than that in the control group; The incidence of adverse pregnancy outcomes in the study group was lower than that in the control group; The overall satisfaction rate of nursing care in the research group was higher than that in the reference group; There is a significant difference in the comparison between the two groups of data, and the research group has an advantage after comparison ($P<0.05$). **Conclusion** Providing prenatal weight management nursing intervention for postpartum women can effectively control their body mass index at various stages of pregnancy, while reducing the incidence of adverse pregnancy outcomes and adverse neonatal outcomes. The application effect is satisfactory and worthy of widespread application.

【Keywords】 Pregnancy weight management; Nursing intervention; Body mass index

女性在怀孕后体重都会发生变化,而增加是必然的。但是至于会增加多少,这跟准妈妈在孕期的饮食和自身的身体素质也有很大的关系^[1]。对于孕妇来说,体重每周甚至是每天都会有变化,其实这是一个非常正

常的现象,体重的增加,意味着胎儿的重量也在增加。孕妇体重会随着孕期时间体重发生变化,但是也不能过于超重,也不能太轻,这都属于体重异常情况^[2]。一般,孕妇整个孕期要增加10~13千克,如果不增加或

增加体重小于正常，可能是胎儿宫内发育迟缓或孕妇营养不良^[3]。孕妇的体重是反映其营养状况的重要标志，因此整个孕期加强体重管理是非常重要的。本次研究针对性分析孕期体重管理的护理干预效果，具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 2022 年 1 月-2023 年 1 月我院接待的产妇 100 例作为研究对象，根据护理方式不同进行分组，研究组：年龄 23-39 岁 (31.17±2.35) 岁；参照组：年龄 24-40 岁 (32.14±2.36) 岁；所有研究对象均符合纳入标准，并经我院伦理委员会批准后展开研究，患者一般资料组间具有均衡性，有对比条件 (P>0.05)。

1.2 方法

参照组：常规护理^[4]。

研究组：以常规护理为基础性护理，同时加强孕期体重管理护理干预，方法为：

(1) 知识宣教：对孕妇及其家属进行相关孕期体重管理知识的健康教育，并详细告知其重点注意事项。根据孕妇个体制定针对性的预防及保健手段。护理人员通过讲座、视频、图片等形式对孕期体重管理相关内容进行讲解，让孕妇及其家属详细了解相关知识，做好自我管理。

(2) 加强体重指数管理：根据孕妇实际情况制定有针对性的体重管理护理干预计划，并对孕妇早期、中期和晚期的体重指数增长范围进行个性化设置，同时告知孕妇如何控制体重，如：合理饮食、适当锻炼等。叮嘱孕妇定期正确测量体重，并做好记录，针对孕妇体重指数控制不佳者，对其存在的问题指出，教会其正确方法，并监督孕妇改正。

如果孕妇在怀孕前的体重指数在正常范围内，那

么在怀孕期间可以适当增加 11.5-16kg。结合孕妇的身体质量指标值，为她们提供适当的能量补充，如脂肪、蛋白质、碳水化合物等，并引导她们适当进行瑜伽、散步等运动。

(3) 营养干预：在怀孕的早期阶段，指导孕妇进行与怀孕前类似的饮食就足够了。在怀孕中期，确保充足的营养，控制盐的摄入，补充铁，食用瘦肉、乳制品、鸡蛋、鱼等。孕晚期应控制食盐摄入量，适当补充脂肪酸。

(4) 心理疏导：在评估孕妇的状况后，护理人员针对存在紧张、焦虑和抑郁等负面情绪者提供有针对性心理疏导。与产妇保持良好的沟通，给予其鼓励，确保其心情舒畅，积极配合护理工作。针对初产妇提前告知其育儿经验，针对有经验的产妇纠正其不正确行为，可有效减少不良事件的发生。

(5) 定期对孕妇进行评估：根据获得不同孕期阶段的相关数据，进行护理干预方案调整，确保护理管理质量^[5]。

1.3 观察指标

统计两组产妇不同孕期阶段的体重指数以及不良新生儿结局、不良妊娠结局、护理满意度，获取统计数据，组间对比，并作为本次研究判定标准。

1.4 统计学意义

利用 SPSS 21.0 统计学软件进行数据处理分析，计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示，采用 t 检验；计数资料以 (%) 表示，采用 χ^2 检验；若 P<0.05，则具有统计学意义。

2 结果

2.1 记录两组产妇不同孕期阶段的体重指数，包括：孕早期、孕 12 周、孕 20 周、孕 36 周、分娩时，经两组指数对比可见明显差异 (P<0.05)。见表 1。

表 1 对比两组产妇不同孕期阶段的体重指数 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	孕早期	孕 12 周	孕 20 周	孕 36 周	分娩时
研究组	50	19.39±2.13	20.33±2.09	20.52±2.55	21.52±2.32	23.30±2.26
参照组	50	21.69±2.68	21.87±2.39	22.54±2.05	24.37±2.48	26.01±2.80
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 统计新生儿不良结局发生率

研究组：总发生率 1 (2.00%)，为 1 例早产儿；参照组：总发生率 7 (14.00%)，其中早产儿 3 例 (6.00%)、窒息者 1 例 (2.00%)、巨大儿 1 (2.00%)、

低体重儿 2 (4.00%)；两组数据对比差异明显 (P<0.05)。

2.3 统计不良妊娠结局发生率

研究组：总发生率 1 (2.00%)，为 1 例产妇产后

出血；参照组：总发生率 10（20.00%），其中产后出血 3 例（6.00%）、妊娠糖尿病者 4 例（8.00%）、妊娠高血压者 3 例（6.00%）；两组数据对比差异明显（ $P < 0.05$ ）。

2.4 统计护理满意度

研究组：总满意率 49（98.00%），非常满意者 36（72.00%）、一般满意者 13（26.00%），不满意者 1 例（2.00%）；参照组：总满意率 40（80.00%），非常满意者 21（42.00%）、一般满意者 19（38.00%），不满意者 10 例（20.00%）；两组数据对比差异明显（ $P < 0.05$ ）。

3 讨论

怀孕期间体重增加过多会增加难产的风险，而体重增加不足会影响产妇健康，导致胎儿营养不良，并影响其成年后的健康^[6]。随着生活条件的改善，孕妇的日常工作量和活动量减少，容易出现能量摄入和消耗失衡的情况^[7]。此外，大多数人对胎儿体重有一种误解，认为胎儿越重越好，这导致肥胖孕妇和巨大儿的出生率显著增加。因此，在怀孕期间监测体重并根据体重增长调整饮食、运动等生活习惯是非常重要的^[8]。孕期要做到平衡膳食、适量运动、保持良好的生活方式，使孕期体重合理增长。通过加强孕期体重管理护理干预，对孕妇进行知识宣教、加强体重指数管理、营养干预、心理疏导、定期对孕妇进行评估等护理干预，让孕妇更好地控制体重，顺利分娩^[9]。由于孕妇的孕早期、中期、晚期胎儿不同的发育期，所需的营养素不同，对于孕妇各阶段的体重控制标准也不一样，结合营养调理与产检的各项监测结果，让孕妇体重增长合理，同时胎儿的营养及生长发育需求。积极预防妊娠期糖尿病、孕期高血压等合并症状发生，需要孕妇通过科学的医学营养治疗，通过营养调整，降低妊娠并发症的发病率，避免妊娠期合并症的对生产造成的影响^[10]。

本次研究分别统计两组产妇相关数据，经对比，产妇不同孕期阶段的体重指数研究组低于参照组；新生儿不良结局发生率研究组低于参照组；不良妊娠结局发生率研究组低于参照组；护理满意度总满意率研究组高于参照组；两组数据对比差异明显，对比后研究组存在优势性（ $P < 0.05$ ）。

综上所述，针对产妇给予孕期体重管理护理干预，可有效控制产妇孕期各个阶段的体重指数，同时可降低不良妊娠结局、不良新生儿结局的发生率，应用效果满意，值得广泛应用。

参考文献

- [1] 范洪媛,燕美琴,赵希林,等. 健康行为互动模式在妊娠期糖尿病高危孕妇中的应用[J]. 中华护理杂志,2022,57(20): 2445-2451.
- [2] 罗莉,彭静娴,陈玉霖,等. 助产士主导的体重管理在妊娠期糖尿病产妇中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2022,28(6): 108-110.
- [3] 李敏. 孕期营养体重管理对预防巨大儿及足月低重儿的临床效果分析[J]. 医学食疗与健康,2022,20(23):20-22.
- [4] 廖绪妹,黎小玲,曾柳珍. 风险预警评估管理模式联合规范化营养干预对围生期妊娠期糖尿病高危孕妇的干预效果[J]. 妇儿健康导刊,2022,1(3):91-94.
- [5] 徐吉莉. ADOPT 模式护理干预在超重及肥胖孕妇中的应用效果[J]. 当代护士,2022,29(11):127-131.
- [6] 侯艳艳,管晓娟. 基于 ADOPT 模式的护理干预在妊娠期糖尿病高危人群中的应用效果[J]. 临床医学研究与实践,2021,6(27):162-164,186.
- [7] 王红梅,余冬香,黄林美. 双模块匹配护理管理在妊娠期糖尿病病人中的应用研究[J]. 全科护理,2021,19(1):56-58.
- [8] 张丽娜,刘晓霞,孙秀丽. 初产妇应用基于互联网的跟踪式体重护理对其自我效能和自护能力的影响[J]. 中国医学创新,2021,18(21):118-122.
- [9] 丁晓芳,吕志华. 连续细致化护理模式联合个体化体重管理在多胎妊娠孕妇中的应用[J]. 现代诊断与治疗,2021,32(3):498-500.
- [10] 吕俊菊,陈丽,朱海燕. 孕期营养及体重管理在孕妇中的应用效果观察[J]. 齐鲁护理杂志,2020,26(24):101-103.

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