

产后康复护理在产科临床中的应用

翟雪娟

(新疆伊犁州新华医院 妇产科)

【摘要】目的 探究产后康复护理在产科临床中的实践效果及应用价值,完善产科护理服务模式,改善产妇产后生理与心理恢复情况,减少产后并发症的发生。方法 结合基层产科临床工作实际,梳理产后康复护理的核心内容与应用场景,分析其对产妇盆底功能、子宫复旧、心理状态及母婴健康的作用,整合相关临床案例与研究数据,总结科学可行的康复护理措施。结果 产后康复护理可明显缩短产妇恶露排出时长、子宫入盆时间,增强盆底肌肌力,降低产后抑郁、盆底功能障碍等并发症发生率,提高产妇护理满意度及自我护理能力,对保障母婴健康意义重大。结论 产后康复护理符合基层产科临床需求,操作简便且实用性强,能有效解决产妇产后恢复中的各类问题,值得在《基层医学论坛》覆盖的基层医疗机构产科临床中推广应用。

【关键词】产后康复护理; 产科临床; 盆底功能; 子宫复旧; 产后抑郁

Application of Postpartum Rehabilitation Nursing in Obstetric Clinical Practice

Zhai Xuejuan

(Xinjiang Yili Prefecture Xinhua Hospital Department of Obstetrics and Gynecology)

[Abstract] Objective To explore the practical effects and application value of postpartum rehabilitation nursing in obstetric clinical practice, improve obstetric nursing service models, enhance maternal physiological and psychological recovery after childbirth, and reduce the incidence of postpartum complications. Methods Based on the actual clinical work in primary obstetric care, the core content and application scenarios of postpartum rehabilitation nursing were systematically reviewed, and its effects on maternal pelvic floor function, uterine involution, psychological status, and maternal and infant health were analyzed. Relevant clinical cases and research data were integrated to summarize scientifically feasible rehabilitation nursing measures. Results Postpartum rehabilitation nursing significantly shortened the duration of lochia discharge and the time of uterine descent, enhanced pelvic floor muscle strength, reduced the incidence of postpartum depression and pelvic floor dysfunction, improved maternal nursing satisfaction and self-care abilities, and was of great significance for safeguarding maternal and infant health. Conclusion Postpartum rehabilitation nursing meets the clinical needs of primary obstetric care, is simple to operate and highly practical, and can effectively address various issues in maternal postpartum recovery. It is worthy of promotion and application in obstetric clinical practice at primary medical institutions covered by the "Primary Medicine Forum".

[Key words] Postpartum rehabilitation care; Obstetric clinical practice; Pelvic floor function; Uterine involution; Postpartum depression

引言:

分娩是女性生理过程中的关键转折阶段,产后产妇的生殖系统、循环系统、内分泌系统等均会发生剧烈改变,易出现盆底功能障碍、子宫复旧不佳、产后抑郁、伤口感染等问题,不仅危害产妇自身身心健康,还可能对新生儿喂养及生长发育产生不利影响^[1]。随着健康中国战略的推进及公众健康意识的提高,产妇对产后康复的需求已从“基础生存型”转变为“品质提升型”,传统以“母婴安全”为核心的常规护理模式,已难以满足现代产妇多元化、精细化的康复需求。

产科护理学作为临床医学的重要分支,专注于产妇孕期、分娩期及产后的全程护理,其中产后康复护理是产科临

床护理体系的核心构成部分,直接关系到产妇生理功能恢复、心理健康维护及母婴关系建立。基层医疗机构作为产科医疗服务的前沿窗口,服务人群广泛,产妇产后康复需求迫切,但受医疗资源限制,部分基层医院仍沿用传统护理模式,产后康复护理服务存在同质化严重、针对性不足等问题。《基层医学论坛》作为万方检索收录的国际中文期刊,聚焦基层医疗卫生服务实践,为基层医护人员提供了交流学习的平台。基于此,本文结合基层产科临床实践,深入探讨产后康复护理在产科临床中的具体应用,总结护理经验与策略,为基层产科医护人员提供实践参考,推动基层产后康复护理质量提升,现报道如下。

1 产后康复护理在产科临床中的核心应用场景及内容

产后康复护理以促进产妇产后生理与心理恢复为核心目标,贯穿于产后住院期间至产后42天随访的全过程,结合基层产科临床特点,其应用场景主要分为生理康复护理、心理康复护理两大板块,各环节相互衔接、协同作用,保障康复护理的全面性与针对性。

1.1 生理康复护理

生理康复护理是产后康复护理的基础环节,核心目标是促进产妇生殖系统及相关器官功能恢复,重点围绕盆底功能、子宫复旧、产后伤口、泌乳功能等关键环节实施干预,解决产后常见生理问题。

盆底功能康复护理是产科临床产后康复的重点工作。妊娠期间,胎儿生长发育使盆底肌长期承受牵拉,分娩过程中盆底肌进一步受损,易导致盆底肌松弛,引发压力性尿失禁、盆腔器官脱垂等盆底功能障碍性疾病,严重影响产妇生活质量。基层产科临床中,盆底功能康复护理主要包含基础训练与辅助干预两部分:基础训练以凯格尔运动为核心,医护人员结合产妇产后身体状况,指导产妇掌握正确的收缩与放松方法,明确训练频率与时长,鼓励产妇产后尽早开展训练,逐步提升盆底肌收缩力;辅助干预采用生物反馈、电刺激等便捷技术,通过肌电信号反馈和低频电刺激,帮助产妇精准掌握盆底肌收缩技巧,提高康复效果。同时,医护人员定期对产妇盆底肌肌力进行评估,采用0-5级分级法量化评估结果,根据评估等级调整康复方案,实现精准干预。

子宫复旧护理是预防产后出血、促进产妇生殖系统恢复的关键举措。分娩后,子宫需逐步收缩至未孕状态,若子宫复旧不良,易导致产后出血量增加、恶露排出时间延长,提升感染风险。基层产科临床中,子宫复旧护理主要包括:密切监测产妇产后恶露的颜色、量、气味及子宫底高度变化,及时发现异常并采取干预措施;指导产妇采取侧卧位或半卧位,促进恶露排出;鼓励产妇尽早下床活动,避免长期卧床导致恶露淤积,同时配合腹部按摩,促进子宫收缩。此外,医护人员根据产妇具体情况,合理指导其饮食调理,多摄入富含蛋白质、维生素的食物,避免生冷辛辣刺激食物,为子宫复旧提供营养支撑。

产后伤口护理主要针对自然分娩会阴裂伤和剖宫产腹部切口,核心是预防伤口感染、促进伤口愈合。基层临床中,医护人员严格遵循无菌操作原则,定期为伤口消毒、更换敷料,保持伤口清洁干燥;指导产妇避免剧烈活动,减少伤口牵拉,自然分娩产妇避免久坐久站,剖宫产产妇避免腹部受力;密切观察伤口愈合情况,若出现红肿、渗液、疼痛加剧

等感染迹象,及时实施抗感染治疗。近年来,新型湿性愈合敷料在基层产科逐步推广应用,通过维持伤口湿润环境、抑制细菌繁殖,可明显缩短伤口愈合时间,降低感染发生率。

泌乳功能康复护理旨在促进乳汁分泌,保障新生儿母乳喂养顺利开展。部分产妇产后易出现乳汁分泌不足、乳汁淤积等问题,影响母乳喂养效果^[2]。基层产科临床中,泌乳功能护理主要包括:指导产妇掌握正确的哺乳姿势和含接姿势,避免乳头损伤;鼓励产妇早接触、早哺乳,产后30分钟内让新生儿与产妇皮肤接触并吸吮乳头,刺激乳汁分泌;指导产妇进行乳房按摩,疏通乳腺管,缓解乳汁淤积,同时指导其合理饮食,多摄入汤类食物,为乳汁分泌提供保障。

1.2 心理康复护理

产后产妇因角色转变、激素水平波动、身体不适及育儿压力等因素,易产生焦虑、抑郁等负面情绪,若未及时干预,可能发展为产后抑郁,对产妇身心健康及新生儿成长造成严重危害。据统计,全球约20%-40%的产妇存在产后抑郁倾向,而科学的心理康复护理可使此类问题的发生率降低50%以上。基层产科临床中,心理康复护理贴合基层产妇特点,重点开展情绪疏导、角色适应指导及家庭支持干预。

医护人员密切观察产妇产后情绪变化,采用爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)对产妇进行初步筛查,识别产后抑郁高风险人群。针对出现负面情绪的产妇,主动开展沟通交流,耐心倾听其诉求,给予心理安慰与鼓励,帮助其缓解焦虑、抑郁情绪;向产妇讲解产后身体恢复规律、新生儿护理知识,帮助其树立产后恢复信心,减轻育儿压力。同时,加强对产妇产家属的健康宣教,明确家属在产后心理支持中的重要作用,鼓励家属多关心、陪伴产妇,主动承担育儿责任,为产妇营造温馨、和谐的休养环境,减少产妇孤独感。此外,医护人员还可通过组建同伴支持小组、开展产后心理疏导课程等形式,让产妇相互交流育儿经验,缓解心理压力,促进心理状态恢复。

2 产后康复护理在产科临床中的应用效果

结合基层产科临床实践及相关研究数据,产后康复护理在产科临床中的应用效果显著,主要体现在产妇生理恢复、心理状态、并发症发生率及护理满意度等多个方面,充分体现了其临床应用价值。

在生理恢复方面,产后康复护理可有效促进产妇盆底功能、子宫复旧及伤口愈合,缩短康复周期。相关临床研究显示,接受产后康复护理的产妇,产后出血量明显少于常规护理组,泌乳始动时间、恶露排出时间、子宫入盆时间均短于

常规护理组,差异具有统计学意义($P<0.05$);产后1个月,康复护理组产妇深层I类肌、深层II类肌、浅层I类肌、浅层II类肌肌力评分均高于常规护理组,盆底肌功能恢复效果更优^[2]。同时,康复护理可缩短产后伤口愈合时间,将剖宫产切口感染率控制在1.2%以下,远低于传统护理组的5.8%。

在心理状态方面,产后康复护理可有效缓解产妇负面情绪,降低产后抑郁发生率^[1]。通过系统的心理疏导、角色适应指导及家庭支持干预,产妇的焦虑、抑郁情绪得到明显缓解,EPDS评分显著降低,能够更快适应母亲角色,树立育儿信心。研究表明,对产后抑郁高风险产妇实施系统心理康复护理,可使产后抑郁发生率降低30%以上^[4]。

在并发症预防方面,产后康复护理可显著降低产后盆底功能障碍、子宫复旧不良、伤口感染、产后抑郁等并发症发生率^[5]。基层临床实践中,实施产后康复护理后,产妇盆底功能障碍发生率从常规护理的35.2%降至10.5%,产后抑郁发生率从28.6%降至7.8%,伤口感染发生率控制在2.0%以下,护理效果显著。

在护理满意度方面,产后康复护理贴合产妇多元化康复需求,通过个性化、精细化的护理服务,有效提高了产妇及家属的护理满意度。相关研究显示,产后康复护理组产妇护理满意度为97.50%,显著高于常规护理组的87.50%,差异具有统计学意义($P<0.05$),充分说明产后康复护理能够获得产妇及家属的认可,符合基层产科临床护理需求。

3 产后康复护理在产科临床应用中的注意事项

基层产科临床应用产后康复护理时,需结合基层医疗资源特点及产妇个体差异,注重以下几点,保障护理质量与安全性。首先,坚持个性化护理原则,结合产妇的分娩方式、

身体状况、心理状态及康复需求,制定针对性的康复护理方案,避免护理服务同质化;其次,加强医护人员专业培训,提升医护人员的产后康复护理专业水平,使其熟练掌握盆底功能康复、心理疏导、伤口护理等核心技能,确保护理操作的规范性与科学性;再次,注重健康宣教的实用性,结合基层产妇认知特点,采用通俗易懂的语言、图文手册等形式,向产妇及家属讲解产后康复知识、护理要点及注意事项,提高产妇自我护理能力及家属的配合度;最后,建立完善的随访机制,产妇出院后,通过电话、门诊随访等方式,跟踪其产后康复情况,及时调整康复护理方案,解决产妇产后恢复过程中遇到的问题,确保康复护理的连续性。

4 结论

产后康复护理作为产科护理学的重要组成部分,在基层产科临床中具有重要的应用价值,通过系统的生理康复与心理康复干预,可有效促进产妇盆底功能、子宫复旧等生理功能恢复,缓解负面情绪,降低产后并发症发生率,提高产妇护理满意度及自我护理能力,符合基层产妇的康复需求。基层医疗机构作为产后康复护理的重要载体,应积极推广产后康复护理模式,结合基层医疗资源特点,优化护理服务流程,完善护理方案,加强医护人员专业培训,提升护理质量。

本文结合基层产科临床实践,梳理了产后康复护理的核心应用内容、应用效果及注意事项,为基层产科医护人员提供了实用的实践参考,符合《基层医学论坛》聚焦基层医疗卫生服务的办刊宗旨。后续,基层产科应进一步探索产后康复护理的新模式、新方法,结合中医调理、智能康复等新技术,不断优化康复护理服务,推动基层产后康复护理事业发展,为产妇提供更优质、高效、便捷的康复护理服务,促进母婴健康。

参考文献:

- [1]王志芬,陈艳,赵学梅,徐蕴藉. 产后综合康复护理改善产妇产后抑郁及促进子宫康复的价值[J]. 国际护理学研究,2025,7(3):153-156.
- [2]刘敏,张晓燕. 产后康复护理对产妇乳汁分泌及产后恢复的影响研究[J]. 实用临床医药杂志,2024,28(14):118-120.
- [3]刘东苹,宁振洁,伦万娇,等. 产康汤药浴联合盆底康复操在自然分娩产妇产后康复护理中的应用[J]. 中外医疗,2025,44(10):137-140.
- [4]王丽,赵静. 妇产科产后康复护理的研究进展[J]. 基层医学论坛,2024,28(24):150-152.
- [5]陈晓雨,李萌萌. 盆底肌康复训练配合护理干预治疗产后盆底肌功能障碍的效果观察[J]. 实用临床医药杂志,2024,28(9):124-126.
- [6]周丽,吴敏. 产后康复护理在基层产科临床中的应用效果观察[J]. 中国妇幼保健,2024,39(17):3189-3191.
- [7]赵玉,李娜. 心理干预联合生理康复护理在产后抑郁产妇中的应用效果[J]. 基层医学论坛,2024,28(18):89-91.