

# 孕期营养护理对妊娠并发症的影响分析

付秀凤

江西省新余市渝水区珠珊镇卫生院

**[摘要]**目的: 评估产妇孕期提供营养护理对于降低妊娠并发症的作用。方法: 选择医院在2020年2月至2021年2月期间接诊的68例产妇, 根据随机双盲法分为两组, 每组34例, 接受常规护理的小组为对照组, 接受孕期营养护理的小组为观察组, 将两组产妇的妊娠并发症和营养状况进行比较。结果: 观察组并发症(妊娠高血压、产褥感染、巨大儿、胎儿呼吸窘迫、妊娠高血压、早产儿)发生率(2.94%)低于对照组, ( $P < 0.05$ )。观察组BMI增加幅度( $10.46 \pm 1.12$ )小于对照组, 新生儿Apgar评分( $8.42 \pm 1.56$ )分高于对照组, 新生儿出生体重( $3245.45 \pm 89.68$ )g高于对照组, ( $P < 0.05$ )。观察组HELP评分高于对照组, 包含健康责任评分( $23.63 \pm 2.11$ )分、人际关系评分( $18.63 \pm 3.23$ )分、压力应对评分( $18.61 \pm 2.56$ )分、自我实现评分( $21.69 \pm 5.04$ )分、营养评分( $23.56 \pm 2.15$ )分、运动评分( $18.63 \pm 2.55$ )分均高于对照组, ( $P < 0.05$ )。结论: 产妇孕期提供营养护理可以降低妊娠并发症的发生率, 改善产妇的健康状态, 值得在临床中予以推广使用。

**[关键词]** 营养护理; 孕期; 妊娠并发症; BMI; Apgar评分

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2385

随着我国城市居民生活水平的提高, 人们的饮食习惯随之改变, 以独生子女为核心的家庭越来越受到重视等, 造成了超过正常孕妇在怀孕期间对营养的摄入, 同时产前活动量下降, 导致孕期体重过快增长<sup>[1-2]</sup>。因此, 孕期通过有效的营养护理成为产妇的重要内容, 也是降低妊娠并发症的重要方式。营养护理对于产妇具有重要的意义, 一方面可以保证孕期的身体营养需求, 保障能量供给, 另一方面可以降低妊娠期营养过剩导致的并发症<sup>[3-4]</sup>。

## 一、资料和方法

### (一) 基线资料

2020年2月至2021年2月, 选择我院就诊的68例产妇, 采用随机双盲法分为对照组和观察组, 各为34例, 分别给予常规护理、孕期营养管理。对照组, 年龄20岁~38岁, 平均( $30.58 \pm 4.48$ )岁; 孕周时间在24周~38周, 平均孕周( $28.65 \pm 2.61$ )周。初产妇与经产妇各为20例、14例。观察组, 年龄20岁~35岁, 平均( $30.45 \pm 4.77$ )岁; 孕周时间在25周~38周, 平均孕周( $28.22 \pm 2.72$ )周。初产妇与经产妇各为18例、16例。两组妊娠期糖尿病患者的资料无统计学意义, ( $P > 0.05$ )。

纳入标准: 单胎产妇; 孕周时间 $> 24$ 周。排除标准: 合并其他内科疾病者; 癌症患者; 肝肾功能障碍的患者; 临床资料缺失的患者; 妊娠前罹患糖尿病; 合并严重器官功能障碍的患者; 麻醉禁忌症。

### (二) 方法

对照组, 接受常规护理, 按规定定期孕检, 未进行营养管理干预。

观察组, 孕期营养护理, (1) 建立饮食护理小组, 包括护理人员、健康管理师、营养师、专科医生等。根据患者的实际情况、饮食习惯为患者制定个性化的饮食方案。结合

患者的日常饮食习惯和具体身体状况, 为患者选择合适的食物, 满足患者的膳食需求和营养, 提升患者的饮食积极性, 满足孕期需求, 降低恶心、呕吐等不良反应, 还可以更好的控制血糖。饮食上采用少食多餐的方式, 为患者提供低脂、低糖、高纤维、富含蛋白与维生素的食物。结合患者的体重、胎儿大小情况, 计算每天需要的总能量, 由营养师为制定营养计划, 合理加餐。(2) 开展孕期营养教育, 指导孕妇在孕产期如何合理膳食, 合理控制体重, 减轻孕期不适和心理负担。根据妊娠时间、血糖情况等此方案调整, 查阅相关资料, 确定正常妊娠期所需摄入的饮食情况, 若BMI所得数值超出 $23\text{kg}/\text{m}^2$ , 需限制饮食, 将每天热量控制在 $100\text{kJ}/\text{kg}$ 以内, 合理配比营养物质, 根据需求下调碳水摄入量, 控制体重增长情况, 坚持少食多餐, 增加新鲜蔬菜, 减少水果, 降低动物油脂、糖分配比。可以为产妇提供低糖食物, 如粗粮、薯类等。同时需要保障孕妇孕期的营养, 提供优质蛋白质食物, 如鱼肉。在孕妇的孕期阶段, 合理控制体重, 将体重范围控制在12千克之内。(3) 向孕妇解释孕期体重控制工作与自然分娩的关系, 强调肥胖不利于自然分娩产程进展, 指导孕妇正确掌握合理摄入饮食对机体的重要性, 向家属解释合理搭配饮食的原则, 根据孕妇实际情况调整营养膳食计划, 确保孕妇合理进食的基础上制定运动干预计划。

### (三) 观察指标

1. 统计两组产妇的并发症发生率, 包含妊娠高血压、产褥感染、巨大儿、胎儿呼吸窘迫、妊娠高血压、早产儿。
2. 统计两组产妇的BMI增加幅度、新生儿Apgar评分、新生儿出生体重。
3. 统计两组产妇的健康促进生活方式问卷评分(HELP评分)。HELP评分包含健康责任评分、人际关系评分、压力应对评分、自我实现评分、营养评分、运动评分, 分数越高说

表1 两组产妇的并发症发生率相比较 {n (%)}

组别	妊娠高血压	产褥感染	巨大儿	胎儿呼吸窘迫	妊娠高血压	早产儿	发生率
观察组 (n=34)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.94)	0 (0.00)	1 (2.94)
对照组 (n=34)	1 (2.94)	1 (2.94)	1 (2.94)	1 (2.94)	2 (5.88)	1 (2.94)	7 (20.59)
$\chi^2$ 值	-	-	-	-	-	-	5.1000
P值	-	-	-	-	-	-	0.0239

表2 两组 BMI 增加幅度、新生儿 Apgar 评分、新生儿出生体重相比较 {  $\bar{x} \pm s$  }

组别	BMI增加幅度	新生儿Apgar评分(分)	新生儿出生体重(g)
观察组(n=34)	10.46±1.12	8.42±1.56	3245.45±89.68
对照组(n=34)	14.89±1.32	7.22±0.55	2456.69±98.88
T值	14.9215	4.2301	34.4535
P值	0.0000	0.0001	0.0000

表3 两组产妇的 HELP 评分相比较 {  $\bar{x} \pm s$ , 分 }

组别	健康责任评分	人际关系评分	压力应对评分	自我实现评分	营养评分	运动评分
观察组(n=34)	23.63±2.11	18.63±3.23	18.61±2.56	21.69±5.04	23.56±2.15	18.63±2.55
对照组(n=34)	20.05±1.27	15.34±2.53	16.05±1.55	18.74±4.27	18.63±1.23	15.42±2.48
T值	8.4763	4.6756	4.9879	2.6040	11.6055	5.2619
P值	0.0000	0.0000	0.0000	0.0114	0.0000	0.0000

明患者的健康程度越好。

(四) 统计学处理

将两组产妇的数据均输入统计学软件SPSS22.0予以校准处理,将并发症发生率(%)应用表示,差异性应用卡方检验。将(均数±标准差)表示BMI增加幅度、新生儿Apgar评分、新生儿出生体重、HELP评分,差异性应用t检验。若具有统计学意义,则(P<0.05)。

二、结果

(一) 两组产妇的并发症发生率相比较

观察组并发症(妊娠高血压、产褥感染、巨大儿、胎儿呼吸窘迫、妊娠高血压、早产儿)发生率低于对照组,(P<0.05)。见表1:

(二) 两组产妇的BMI增加幅度、新生儿Apgar评分、新生儿出生体重相比较

观察组BMI增加幅度小于对照组,新生儿Apgar评分高于对照组,新生儿出生体重高于对照组,(P<0.05)。见表2:

(三) 两组产妇的HELP评分相比较

观察组HELP评分高于对照组,包含健康责任评分、人际关系评分、压力应对评分、自我实现评分、营养评分、运动评分均高于对照组,(P<0.05)。见表3:

三、讨论

妊娠期是女性的特殊生理过程,女性在妊娠期间的糖代谢水平异常,血液容易处于高凝的状态<sup>[5]</sup>。对于孕妇而言,有效的营养护理非常重要,不仅可以保障自身和胎儿的营养需求,还可以合理控制并且调节血糖,控制体重。若孕期营养过剩,容易导致体重骤升,是导致巨大儿、妊娠期并发症的常见因素,因此加强孕期体重管理、积极控制孕妇饮食、增加运动量,合理控制体重增加是保证良好妊娠结局的重点工作。但是,常规护理干预的效果有限,无法保障营养水平均衡。孕期营养护理是近年来提倡的新型护理方式,通过孕妇营养情况和体重指标规范饮食计划,调整饮食结果<sup>[6]</sup>。孕期营养护理可以在保证母婴营养需求的条件下控制糖分摄入量,避免出现酮症酸中毒,引发高血糖等不良事件,对于血糖的控制具有积极的作用,可以显著的降低产妇的并发症发生率<sup>[7]</sup>。此外,孕期营养护理可以纠正孕妇认知,通过身体训练避免运动量不达标问题,还可以通过心理干预来帮助孕

妇保持乐观的心态。孕期营养护理下,可以改善营养状态,还可以更好增强体质,改善孕妇的肌力,有利于提升机体免疫力,提升孕妇生活质量,改成产妇的健康促进生活方式<sup>[8]</sup>。通过运动干预指导,可以促进新陈代谢与血液循环,提高机体心肺功能,增加全身肌肉的力量,包括盆底肌、腹肌等收缩力,提高分娩时产妇的产力,可在一定程度上控制体重,促进自然分娩。

综上所述,孕期营养护理对妊娠并发症的降低具有积极作用,可以改善产妇的BMI增加幅度、新生儿Apgar评分、新生儿出生体重,有利于提高产妇健康生活方式,具有使用与推广价值。

参考文献

[1]魏珊珊,王向因.孕期膳食营养护理对孕妇体质量以及妊娠并发症的影响[J].黑龙江中医药,2021,50(5):400-401.  
 [2]李亦婷,陈洁芬,周晓银.孕期膳食营养护理对孕妇体质量以及妊娠并发症的影响[J].国际护理学杂志,2020,39(8):1414-1416.  
 [3]任妍.优质的孕期营养指导干预模式对围产期孕妇摄入微量元素与妊娠并发症的影响[J].东方药膳,2021(24):246.  
 [4]程婕华.妇产科护理及孕期营养干预与孕产妇妊娠结局的关系研究[J].基层医学论坛,2021,25(27):3974-3975.  
 [5]耿春梅.研究孕期营养指导对孕妇血清维生素D水平及妊娠并发症发生风险的影响[J].医学食疗与健康,2020,18(23):11,25.  
 [6]郭美军,贾蕊莉,续庆艳,等.孕期管理联合孕期营养对妊娠期糖尿病患者妊娠结局的影响分析[J].科学养生,2021,24(6):145.  
 [7]刘晓玲.孕期膳食营养护理对孕妇体质量以及妊娠并发症发生率的影响评价[J].家庭医药.就医选药,2020(10):230-231.  
 [8]储华英,殷芳霞,李修英,等.围生期保健和营养指导对高龄孕妇妊娠期糖尿病的预防作用[J].中国妇幼保健,2021,36(13):2969-2971.