

产后康复干预措施对产后康复的影响研究^①

万春花 徐爱萍 成晓燕 晓莉 孔祥天 沈毅^②

江苏省南通市妇幼保健院 226000

中国图书分类号 R173 文献标识码 B 文章编号 1001-4411(2010)26-3705-02

【摘要】 目的: 探讨产后康复干预措施对产后康复的影响。方法: 选择 2008年 4月~2009年 9月自愿要求进行产后康复治疗 的 100名产妇为观察组, 由经过培训的专业人员预约上门服务, 改变陈旧的、传统的老观念, 采取系统的主动干预措施变被动恢复为主动恢复; 同期分娩未进行产后康复治疗 的 100名产妇为对照组。结果: 观察组产妇产后子宫复旧不良、子宫后倾后屈的发生率明显低于对照组 ($P < 0.01$), 阴道脱垂、张力性尿失禁、腰骶痛的发生率也比对照组低 ($P < 0.05$); 观察组产妇产后 BMI 指数、腹围值也明显低于对照组 ($P < 0.01$)。结论: 产后康复干预措施能提高当今妇女围产保健水平, 预防和减少妇女产后妇科疾病的发生, 全面提高妇女产后的生活质量。

【关键词】 产褥期 产后康复 干预

The influence of interventions on postpartum recovery WAN Chun-Hua, XU Ai-Ping, CHENG Xiao-Yan, et al. Maternal and Child Health Hospital of Nantong, Nantong 226000 Jiangsu, China

【Abstract】 **Objective** To study the influence of postpartum rehabilitation interventions on postpartum recovery. **Methods** 100 puerperants in our hospital from April 2008 to September 2009 who voluntarily required postnatal rehabilitation were taken as the experimental group and accepted the visiting service by trained professionals. At the same period 100 puerperants in our hospital were taken as the control group and not accepted any postpartum rehabilitation. **Results** The incidence of uterus hypoplasia and uterus retroversion and retroflexion in experimental group were significantly lower than the control group ($P < 0.01$). The incidence of vaginal prolapse, stress incontinence and lumbosacral pain in experimental group were lower than the control group ($P < 0.05$); In experimental group, maternal BMI index, the abdominal perimeter were also significantly lower than the control group ($P < 0.01$). **Conclusion** The postnatal rehabilitation interventions can improve the current level of women's perinatal care, prevent and reduce the incidence of gynecological disease after delivery, and comprehensively improve the quality of life of women after childbirth.

【Key words】 Puerperium; Puerperal recovery; Intervention

产褥期是产妇分娩后身体各器官(除乳腺外)复原的一个重要时期, 是分娩过程的一个整体部分, 产后保健对母亲的健康和生存至关重要, 在此期产妇身体机能恢复的好坏关系到她们一生的健康和幸福。相对于产前检查和分娩, 产褥期保健的研究却要少得多, 世界卫生组织、美国国立卫生研究院机构希望加强产褥期的研究^[1]。南通市妇幼保健院 2008年 4月~2009年 9月对产后系统康复干预的 100名产妇与同期分娩未进行产后康复治疗的 100名产妇进行了对照研究。现报告如下。

1 对象和方法

1.1 对象 选择 2008年 4月~2009年 9月在南通市妇幼保健院分娩的自愿要求进行产后康复治疗的 100名产妇为观察组, 同期住院分娩未进行产后康复治疗的 100名产妇为对照组, 两组的年龄、孕产次、分娩方式、一般情况比较差异无统计学意义。

1.2 方法 对自愿要求进行产后康复治疗的 100名产妇建立统一的个人基本情况和评估表, 按统一的要求进行人员培训, 由相对固定的人员预约上门服务。产后康复干预措施: ①产后康复治疗: 治疗的方法为手法按摩结合普林格尔治疗仪进行物理治疗, 上门治疗的时间为正常分娩 7天后、剖宫产 15天后, 隔天一次, 15次为一疗程; 产后康复治疗内容包括乳腺疏通、子宫复旧、腹部形体恢复、臀部形体恢复、大小腿形体恢复、产后疲劳恢复等。②个体化营养指导: 根据产妇膳食摄入量, 利用上海臻鼎电脑科技有限公司出版的营养之星专家系统软件(简称营养软件)定期进行能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物及其他矿物质、维生素等膳食营养素测定, 根据产妇个人喜好, 给予个体化营养指导、进行合理的主副食分配。③指导产妇进行产后康复操锻炼: 包括胸部运动、手臂运动、颈部运动、抬腿运动、臀部运动、会阴收缩运动、腹部运动, 2次/d 10~15 min/次。④为产妇提供产褥期及婴儿喂养方面相关问题的咨询与指导。

1.3 评定标准 观察组与对照组均于产后 42天进行评定, 子宫复旧不良的评定标准是产后 42天恶露未干净, B超显示子宫长、宽、厚三者之和 > 15 cm; 腰骶痛的评定标准是平卧

①江苏省南通市 2008年度科技项目 [S8014]

②江苏省南通大学统计教研室

时有或无疼痛症状, 站立 5 min 后出现腰骶部疼痛或疼痛症状加重; 子宫后倾后屈、阴道脱垂、张力性尿失禁的评定标准见妇产科学; BMI 采用 WHO 新加坡会议 (2002 年) 推荐的方法, 即 $BMI = \text{实际体重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$, $BMI < 23$ 为标准指数, 即形体恢复正常; 腹围的测量标准: 用软尺沿平脐测量。

1.4 统计学方法 对所得数据的统计处理应用 stata 7.0 软件进行。

2 结果

产后 42 天观察组产妇产后子宫复旧不良、子宫后倾后屈的发生率明显低于对照组 ($P < 0.01$), 阴道脱垂、张力性尿失禁、腰骶痛的发生率也比对照组低 ($P < 0.05$), 产妇 BMI 指数、腹围值也明显低于对照组 ($P < 0.01$)。见表 1、表 2。

表 1 两组产妇产后 42 天各项检查结果 (例)

| 组别 | 例数 | 子宫复旧不良 | 子宫后倾后屈 | 阴道脱垂 | 腰骶痛 | 张力性尿失禁 |
|----------|-----|---------|----------|---------|---------|---------|
| 观察组 | 100 | 3 | 11 | 0 | 8 | 0 |
| 对照组 | 100 | 13 | 31 | 6 | 18 | 6 |
| χ^2 | | 6.793 5 | 12.055 5 | 6.185 6 | 4.420 9 | 6.185 6 |
| P 值 | | 0.000 | 0.001 | 0.013 | 0.036 | 0.013 |

表 2 两组产妇产后 42 天 BMI (kg/m^2 , $\bar{x} \pm s$) 和腹围值 (cm)

| 组别 | 例数 | BMI | 腹围值 |
|-------|-----|------------|-------------|
| 观察组 | 100 | 22.9 ± 2.8 | 90.1 ± 6.88 |
| 对照组 | 100 | 24.4 ± 3.0 | 86.1 ± 6.72 |
| t | | 3.655 3 | 4.159 2 |
| P 值 | | 0.000 3 | 0.000 0 |

3 讨论

3.1 产褥期应适当活动及做产后健身操 由于产妇产后活动减少, 血液黏稠度增高, 易形成栓塞。盆底组织、盆底肌肉及筋膜在分娩时过度扩张, 弹性减弱, 肌纤维部分断裂, 可以造成尿失禁、直肠膨出、子宫脱垂, 产后早期活动有利于恶露排出和子宫复旧, 避免和减少静脉栓塞^[2]。有报道科学合理的产后形体训练指导, 不仅能促进产后子宫复旧, 预防痔疮、张力性尿失禁、膀胱膨出、腰骶痛等产后并发症, 同时还可恢复腹部肌肉紧张度, 防止哺乳后乳房下垂^[3], 重塑健美形体, 满足现代女性爱美的心理需求。

3.2 产后康复治疗能较好地改善产后生活质量, 帮助产妇形体恢复^[4] 产后康复治疗改变了传统的老观念, 运用现代科

学的产后恢复技术, 变被动恢复为主动恢复。产后生殖器官恢复设备能让盆底迅速得到恢复, 促进子宫收缩, 减少出血, 还能使松弛的盆底肌肉、筋膜组织的紧张度得到恢复加强, 机体的代谢机能得到调整。经治疗, 产后妇女的盆底血液循环改善, 局部水肿消除, 产后尿潴留的发病率降低, 身体得到康复, 日后发生妇科病的可能性减少。产后形体恢复设备使松弛的肌肉结缔组织运动起来, 恢复弹性, 使脂肪分子分解, 与普通的减肥治疗有根本的区别, 并且对产后便秘疗效显著。产后康复治疗解决了广大妇女产后因身体机能变化带来的烦恼, 受益一生。

3.3 科学合理、营养均衡的饮食对提高母婴健康水平有极其重要的意义^[5] 我国妇女受传统观念的影响, 产后强调“坐月子”, “坐月子”使产妇在消耗较少的情况下, 大量增加营养, 促使腹部脂肪堆积, 生殖器官恢复缓慢, 这不仅影响到这些年轻妈妈们的外观形象, 而且对自身健康也是有害的。根据产妇膳食摄入量, 利用营养之星专家系统软件定期进行能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物及其他矿物质、维生素等膳食营养素测定, 根据产妇个人喜好给予个性化营养指导, 进行合理的主副食分配, 有助于科学合理、均衡的营养, 减少产后肥胖的发生。

如何做好产后保健, 促进产后康复, 预防和减少妇女产后妇科疾病的发生, 是妇幼保健工作者目前的工作重点之一。产妇出院后由经过培训的专业人员主动地上门服务, 改变陈旧的、传统的老观念, 运用现代科学的产后恢复技术, 个性化营养指导, 指导产妇进行产后康复操锻炼, 为产妇提供产褥期及婴儿喂养方面相关问题的咨询与指导, 采取系统的主动干预措施变被动恢复为主动恢复, 能提高当今妇女围产保健水平, 全面提高妇女产后的生活质量。

4 参考文献

- 1 彭桂芝, 韦继红. 产褥期妇女康复研究进展 [J]. 中国妇幼健康研究, 2006, 17 (6): 492
- 2 苏应宽. 临床产科学 [M]. 天津: 天津科学出版社, 1994: 585 ~ 590
- 3 邓敏. 运动疗法对产褥期妇女的康复作用 [J]. 现代康复, 2001, 5 (8): 101
- 4 吴江平, 梅士娟, 宋志娟 et al. 产后恢复治疗 - 产褥期保健新模式探讨 [J]. 中国妇幼保健, 2007, 22 (3): 327
- 5 陈慧林. 356 例产妇产后饮食结构的调查与分析 [J]. 中原医刊, 2005, 30 (8): 4

(2009-11-24 修回)

〔编校 徐强〕