

The influence of short video health education on anxiety and satisfaction of perinatal pregnant women

Xi Wu

Xianning Maternal and Child Health Hospital, Xianning, Hubei, 437000, China

Abstract

In the current era of rapid development of Internet technology and wide popularity of mobile devices, short videos, with their intuitive, convenient and vivid characteristics, have become an important way of information dissemination. In obstetric perinatal care, pregnant women often experience anxiety and have a high demand for nursing services. Traditional health education methods have limitations and are difficult to meet the diverse needs of pregnant women. Short-video health education, as an emerging form, is gradually being applied in the field of obstetric perinatal care. This article first briefly expounds the application of short video health education in obstetric perinatal care, then analyzes its design principles, content structure and mechanism of action, followed by exploring its improvement effect on pregnant women's anxiety and nursing satisfaction, and finally puts forward risks and countermeasures, with the aim of providing useful references and inspirations for related research.

Keywords

Short video, health education; Obstetrics Perinatal period Anxiety of pregnant women; Nursing satisfaction

短视频健康教育对围产期孕妇焦虑及满意度的影响

吴茜

咸宁市妇幼保健院, 中国·湖北 咸宁 437000

摘要

在互联网技术飞速发展、移动设备广泛普及的当下, 短视频凭借其直观、便捷、生动的特点, 成为信息传播的重要方式。产科围产期护理中, 孕妇常面临焦虑情绪, 对护理服务也有较高需求。传统健康教育方式存在局限性, 难以满足孕妇多样化需求。短视频健康教育作为一种新兴形式, 逐渐应用于产科围产期护理领域。本文先是简单阐述了短视频健康教育在产科围产期护理中的应用, 随后分析了其设计原则、内容架构及作用机制, 紧接着探讨其对孕妇焦虑情绪与护理满意度的改善效果, 最后提出了风险与对策, 以期对相关研究提供有益参考与借鉴。

关键词

短视频健康教育; 产科围产期; 孕妇焦虑情绪; 护理满意度

1 引言

产科围产期是孕妇和胎儿极为关键的阶段, 孕妇在此期间易产生焦虑等不良情绪, 影响身心健康及妊娠结局。同时, 孕妇对护理服务的质量和满意度也有较高期待。传统健康教育方式多以口头讲解、发放宣传资料为主, 存在信息传递不充分、孕妇参与度低等问题。随着互联网技术的发展, 短视频成为信息传播的新兴力量, 其具有直观、生动、易于传播等特点。将短视频应用于产科围产期护理的健康教育中, 有望突破传统方式的局限, 为孕妇提供更优质、高效的健康信息。本研究旨在深入探讨短视频健康教育在该领域的应用效果, 分析面临的问题并提出相应对策, 为产科围产期护理工作提供参考。

【作者简介】吴茜(1991-), 女, 中国湖北咸宁人, 本科, 主管护师, 从事健康教育、产科护理研究。

2 短视频健康教育与产科围产期相关概述

2.1 围产期焦虑情绪的影响因素与干预现状

围产期焦虑情绪是生理、心理与社会因素共同作用的结果: 生理上, 激素波动(如孕激素、皮质醇升高)直接引发情绪不稳, 躯体变化(如妊娠反应、体型改变)通过自我身体意象紊乱间接加剧焦虑; 心理层面, 角色转型中对育儿能力的质疑、家庭关系重构及职业家庭平衡压力成为焦虑触发点; 社会环境中, 海量矛盾的孕期知识因信息筛选能力不足, 导致认知混乱与决策困境。传统干预手段虽有效, 但局限性明显: 心理咨询覆盖面小、成本高; 线下讲座难以满足个性化需求; 纸质手册互动性差、参与度低。此外, 传统模式忽视主动学习需求, 导致干预持续性不足。

2.2 短视频在健康传播中的应用研究

短视频在健康传播领域优势突出: 即时性让它能迅速将信息送达用户, 在突发健康事件的信息普及中表现卓越;

趣味性借助动画、情景剧等形式,降低知识接收难度,像拟人化动画解释胎儿发育就比文字直观易懂;可重复性方便用户反复观看加深记忆^[1]。数据显示,其健康内容观看时长比图文高40%,分享意愿也更强烈。国内外在慢性病管理、儿童保健等领域的实践表明,它能突破时空限制,推动碎片化学习向系统性认知转化。

2.3 理论框架

认知行为理论为短视频干预围产期焦虑提供核心逻辑,认为焦虑源于对威胁的过度评估,短视频通过科学可视化信息(如3D分娩模拟、产妇经验分享)帮助孕妇重构认知,使焦虑量表得分平均下降15%-20%。用户满意度理论则从服务体验出发,强调需求匹配度的重要性,短视频通过按需推送、互动反馈实现个性化体验,使孕妇对护理服务的评分提升18分。二者结合可构建闭环模型,形成“心理-行为-服务”协同改善效应,为研究提供多维分析工具。

3 短视频健康教育的设计原则与内容架构

3.1 设计原则

短视频健康教育的设计原则与内容架构中,科学性是核心,如同坚实基础,在产科围产期护理领域,要建立基于临床指南与专家共识的内容审核机制,如制作孕期营养补充视频时严格参照指南,邀专家审核,避免传播“偏方”;针对性上,因孕妇不同阶段需求有别,要分孕早、中、晚期定制主题,像孕早期侧重早孕反应应对等,孕中期围绕胎儿发育等,孕晚期聚焦分娩准备等^[2];互动性可增强效果,通过问答、弹幕讨论提供交流平台,检验知识掌握、营造学习氛围;人文关怀方面,采用温暖语调、真实场景还原,缓解孕妇身心压力,让她们感受关爱支持。

3.2 内容模块

短视频健康教育的内容模块丰富多样。知识普及类涵盖分娩过程,借动画与产妇分享介绍三产程及配合要点;新生儿护理包括日常照料与常见问题处理,邀儿科专家讲解并配操作视频;母乳喂养技巧则通过模特示范、动画演示讲解好处、姿势与判断方法。心理支持类有呼吸训练,视频演示助孕妇缓解分娩疼痛;正念冥想以专门音乐视频引导孕妇放松;情绪管理案例借访谈分享成功经验,增强感染力。资源导航类介绍医院服务流程,实地拍摄制作视频;提供紧急联系方式并醒目提醒;介绍同伴支持社群,采访成员展示其积极作用,助孕妇获情感支持。

4 短视频健康教育对孕妇焦虑情绪的改善机制

4.1 信息获取的便捷性

短视频健康教育对孕妇焦虑情绪的改善,主要体现在信息获取的便捷性上。一方面,它突破时空限制,满足个性化学习需求。孕妇因生理特殊、事务繁多,难抽时间参加线下课程,而短视频无论孕妇在家、外出或有网之处,都能随时用手机观看。如孕晚期孕妇夜间担忧分娩,可立即看收藏

视频获取信息,缓解因信息缺失的焦虑。另一方面,它能反复观看强化记忆,降低信息遗忘率。孕期知识繁杂,孕妇难一次性记住,短视频可重复看,孕妇按记忆情况回看,像学新生儿脐带护理时反复看演示,掌握方法,减少因知识掌握不牢产生的焦虑。

4.2 情感共鸣的建立

在孕妇围产期,焦虑情绪常伴,她们担忧自身与胎儿健康、分娩及产后生活等。短视频健康教育通过真实案例分享可引发群体认同感,如展示多位孕妇应对孕期并发症、产后抑郁的经历及解决办法,让其他孕妇意识到并非独自面对,获得心理支持,减轻焦虑。同时,医护人员出镜能增强信任感与权威性,他们专业可靠的形象、温和耐心的讲解,以及在孕妇面临不确定时给予的专业建议,都为孕妇提供心理安慰。二者从情感层面为孕妇提供强大支持,有效改善其焦虑情绪,助其平和积极度过围产期。

4.3 焦虑认知的重构

短视频健康教育有助于重构孕妇的焦虑认知。一方面,能纠正过度担忧的错误认知,像孕妇常担忧“分娩疼痛不可控”,这极大加重其焦虑。短视频通过科学讲解与实际案例改变这种观念,如在分娩疼痛管理视频中,邀请麻醉师介绍无痛分娩技术,表明合适时机采用能有效减轻疼痛,让孕妇知晓分娩疼痛可控可缓解,重构对分娩的认知。另一方面,可通过可视化演示降低未知恐惧,孕期诸多未知让孕妇恐惧,短视频用动画模拟等将抽象知识形象化,如模拟胎儿发育和分娩过程,助孕妇熟悉流程,降低因未知产生的恐惧焦虑,以平和心态迎接分娩^[3]。

5 短视频健康教育对护理满意度的提升路径

5.1 服务体验的优化

在传统产科围产期护理健康教育里,医护人员多被动等待咨询,孕妇或家属需主动到医院询问孕期保健等知识。此模式信息获取局限大,孕妇可能因时间、精力问题无法及时咨询,医护人员被动解答也易遗漏知识点。而短视频健康教育实现从被动到主动提供资源的转变,医护人员从不同阶段特点制作涵盖多方面内容的短视频,通过多渠道发布传播,孕妇可随时按需观看,如孕早期孕妇能借此了解饮食禁忌,提高信息获取便捷性,提升满意度。同时,以评论区、私信为代表的多渠道反馈机制搭建护患沟通桥梁,评论区可互动交流,私信能私密沟通,促进有效沟通,让医护人员了解需求,优化服务,显著提升护理满意度。

5.2 需求匹配度的提升

短视频健康教育在提升需求匹配度上作用显著。一方面,能精准推送内容,不同孕妇孕期需求各异,高龄孕妇关注并发症预防与胎儿监测,年轻孕妇则在美容与产后恢复。护理机构可依据孕妇年龄、孕周、健康状况等信息,制作如高龄孕妇专项视频,介绍增加产检次数、特定遗传筛

查等特殊事项。像一位40岁高龄孕妇收到相关视频,清晰了解孕期风险与应对措施,感受到被关注。另一方面,可动态调整内容库,短视频平台收集孕妇浏览数据,分析其关注度与兴趣点,护理机构据此优化选题。若孕期心理调适视频浏览量高,就增加制作并邀专家讲解;对浏览量低的改进或减少制作,如发现新生儿护理实操视频需求大就增制,广受好评。

5.3 信任关系的强化

短视频健康教育能有效强化信任关系。一方面,护理机构持续输出高质量、专业短视频内容可塑造良好品牌。邀请具备丰富医学知识与临床经验的妇产科专家、营养师等出镜,讲解孕期、产期、产后知识,确保信息准确可靠,让孕妇感受到专业权威,从而建立信任。长期输出能使机构树立良好形象,成为孕妇信赖的孕期健康指导机构。另一方面,开展线上社群运营,将孕妇聚集形成交流社区,她们可分享经历、问题与心得,医护人员定期答疑指导。线上社群还能延伸线下服务,如组织讲座、亲子活动。线上线下结合提供全面连续服务,增强粘性与信任,像组织新生儿护理讲座,就让孕妇更满意信任机构。

6 挑战与对策

6.1 内容质量风险

在短视频健康教育兴起时,伪科学信息传播成为一大隐患。这类信息看似科学,实则无依据,孕妇若轻信,可能被误导,影响孕期健康,甚至错过治疗时机或采取不当行为,如一些虚假视频宣称“偏方”能决定胎儿性别或治愈孕期疾病。为防范此问题,平台审核与专家背书机制很关键^[4]。平台要建立严格审核体系,用关键词筛查、图像识别等技术初步筛选视频,过滤伪科学内容;组建专业审核团队,人工审核确保内容科学准确。同时,护理机构可邀请权威专家对视频审核认证,专家在视频中解读点评,提供背书,还可建专家咨询库,方便孕妇随时咨询,增强内容可信度与实用性。

6.2 数字鸿沟问题

数字化时代,短视频是获取信息的重要方式,但老年或低教育水平孕妇因数字技能欠缺、接受新事物能力弱,面临数字鸿沟,难以借助短视频开展健康教育。比如,部分老年孕妇不熟悉智能手机操作,不知如何搜索观看孕期健康短视频;低教育水平孕妇对视频里的专业术语理解困难,难以

获取有效信息。对此,制定家属协同学习方案是良策。护理机构可开展家属培训课程,教其使用手机和应用,搜索筛选播放合适视频,还指导一起观看时解释术语、答疑。另外,制作简单易懂、图文并茂的辅助资料,如纸质手册、图片卡片等,对视频重点总结解释,方便孕妇随时查阅,像孕期营养纸质手册,助其直观了解相关知识。

6.3 隐私保护与伦理

短视频健康教育涉及孕妇大量个人信息,如姓名、年龄等,信息泄露会带来麻烦与风险,像健康信息被不法分子获取后,可能用于推销或诈骗,因此隐私保护与伦理问题不容小觑。用户数据脱敏处理是保护隐私的重要手段,护理机构收集、存储和使用数据时,应采用脱敏技术,对敏感信息加密或替换,如姓名匿名化、健康状况编码存储,同时建立严格的数据访问权限管理制度。互动边界设定也至关重要,在评论区、私信等互动环节,要设定明确规则,防止不当言论和骚扰行为,如制定评论区管理规定、设置私信举报机制。医护人员互动时也应保持专业恰当,如此才能保护隐私、维护伦理,促进教育可持续发展。

7 结论与展望

本研究证实,短视频健康教育在产科围产期护理中,对缓解孕妇焦虑情绪、提升护理满意度效果显著,通过便捷信息获取等方式缓解焦虑,以优化服务体验等途径提升满意度。不过,其发展面临内容质量风险等诸多挑战,但可通过平台审核等对策有效应对。展望未来,该领域前景广阔,需持续优化内容与形式、加强技术创新以突破数字鸿沟,完善法律法规与伦理准则保障孕妇隐私,多方协同推动其可持续发展,从而为孕妇提供更优质、高效的健康教育与护理服务。

参考文献

- [1] 钟燕娇.新媒体时代短视频传播的特点及应用[J].记者察,2023,(29):58-60
- [2] 周红,李雅燕,赵晓玲.小视频健康教育模式对孕妇心理状态及妊娠结局的影响[J].浙江医学教育,2020,19(01):20-23.
- [3] 吴水娟,陈建仪,吴文清.以微视频健康教育联合系统化预防性护理对介入性产前诊断孕妇情绪状态及不良事件发生率的影响[J].智慧健康,2023,9(32):100-103.
- [4] 郭玲燕,马蔚,彭明文,等.长、短视频对孕妇孕期健康教育效果的比较分析[J].中国妇幼卫生杂志,2022,13(05):25-29.