

Evaluation of the Application Effect of Individualized Pregnancy Nutrition Guidance in Obstetric Care Clinic

Yan Zhang Hongtao Zhang*

The Second Hospital of Jilin University, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract

Objective: To study the impact of individualized pregnancy nutrition guidance in obstetric care clinic. **Methods:** 58 pregnant women were selected in the outpatient department from September 2022 to September 2023, 29 cases including control group (usual nursing guidance) and observation group (individualized nutrition guidance during pregnancy), to compare the difference between the two groups of observation indicators. **Results:** observation group pregnancy weight growth reasonable rate, natural birth rate, nursing total satisfaction is higher than the control group, gestational hypertension and diabetes, maternal and infant complications, lower than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** individualized pregnancy nutrition guidance can assist pregnant women reasonable control weight growth, prevent pregnancy complications, to improve the natural delivery rate and reduce maternal and infant complications also has a positive effect, nursing effect, can be promoted in obstetric care outpatient work.

Keywords

obstetric care clinic; individualized nutrition guidance during pregnancy; weight gain; pregnancy complications

个体化孕期营养指导在产科护理门诊中的应用效果评价

张岩 张宏涛*

吉林大学第二医院, 中国·吉林 长春 130000

摘要

目的: 研究产科护理门诊工作中推行个体化孕期营养指导产生的影响。**方法:** 抽取2022年09月—2023年09月期间门诊接待孕妇58例, 随机分组, 包括对照组(常规护理指导)、观察组(个体化孕期营养指导)各29例, 对比两组观察指标差异。**结果:** 观察组孕期体重增长合理率、自然分娩率、护理总满意度高于对照组, 妊娠期高血压与糖尿病发生率、母婴并发症发生率、低于对照组($P < 0.05$)。**结论:** 个体化孕期营养指导可以辅助孕妇合理控制体重增长, 预防妊娠期并发症, 对提高自然分娩率与降低母婴并发症而言也有积极影响, 护理效果满意, 可在产科护理门诊工作中推广。

关键词

产科护理门诊; 个体化孕期营养指导; 体重增长; 妊娠期并发症

1 引言

怀孕期间女性所需营养更多, 需要充分补充营养元素才能够满足胎儿生长发育和自身代谢所需^[1]。但实际上许多孕妇及其家属对于整个孕期的营养管理知识了解较少, 一些孕妇可能存在盲目补充营养导致自身肥胖、巨大儿等问题发生, 也有一些孕妇因担忧肥胖而有意识的控制饮食, 又有可能导致胎儿和自身所需营养得不到满足, 同样对母婴健康不利^[2]。产科护理门诊日常工作负责接待产检孕妇, 既往实施的常规护理指导中, 虽然有给予一些饮食建议, 但主要针对

的是整个孕妇群体, 缺乏针对性, 也不够全面, 所以效果并不理想^[3]。临床认为从合理控制体重增长、预防妊娠期并发症、减少母婴并发症等多角度出发, 有必要实施个体化孕期营养指导。于是本研究将抽取部分孕妇随访至分娩, 就个体化孕期营养指导措施及效果展开调查, 内容如下。

2 资料与方法

2.1 一般资料

2022年09月—2023年09月, 对照组29例行常规护理指导, 观察组29例行个体化孕期营养指导, 一般资料: 年龄/均数值25~38岁/(32.25±5.19)岁、26~40(33.19±5.28)岁; 体质量指数/均数值22.5~28/(25.36±2.89) kg/m²、23~28(25.42±2.76) kg/m²; 孕周/均数值13~23周/(17.56±2.18)周、14~22周(17.39±2.25)周; 文化初中及高中/中专及大专/本科及以上5/10/14例、4/11/14例。一般资料差异无统计学意义($P > 0.05$)。

【作者简介】张岩(1988-), 女, 中国吉林长春人, 本科, 主管护师, 从事产科护理研究。

【通讯作者】张宏涛(1990-), 女, 中国黑龙江佳木斯人, 本科, 主管护师, 从事产科护理研究。

纳入标准：①明确妊娠事实，单胎妊娠；②孕妇无精神疾病或认知异常；③入组时无严重产科合并症或并发症；④本人与家属均知晓研究内容。

排除标准：①特殊饮食需求；②重要脏器组织存在严重功能损伤；③病历资料不完整或中途退出研究。

2.2 方法

2.2.1 对照组—常规护理指导

为孕妇普及妊娠注意事项及自我护理技巧；叮嘱孕妇定期产检了解自身变化和胎儿生长情况；强调妊娠期间避免暴饮暴食、注意营养搭配适当。

2.2.2 观察组—个体化孕期营养指导

合理饮食注意事项：①从体重、身高数值测量体重指数，以此为依据合理地调整每天摄入的营养量，如孕早期一般建议保持 1600kcal 的营养摄入量，而孕晚期则保持 1800kcal 的营养摄入量。②观察孕妇个体生活习惯差异，对饮食细则作出单独规划，重点培养孕妇定期监测自身体重变化的习惯（1次/周）。③若发现妊娠并发症，需要重视血糖、血压等检测，从饮食、运动等方面积极控制并发症，必要时需要在医生指导下进行相应的药物治疗。如，妊娠期糖尿病，注意营养元素摄入均衡、热量摄入适中，食物类型选择以血糖生成指数偏低的为佳；妊娠期高血压，饮食方面需要严格控制钠盐摄入量，同时减少脂肪和胆固醇，增加全谷类或薯类，积极补充优质蛋白；妊娠期缺铁性贫血，在饮食方面需要积极补充铁元素，相关食物包括蛋黄、肝脏、瘦肉、谷物。

参考《中国孕期妇女平衡膳食宝塔》《孕期女性膳食指南》等资料中的有关内容以及孕妇实际情况给予个体化孕期营养指导：

①孕早期：观察孕妇有无妊娠反应以及具体严重程度，了解孕妇饮食结构和喜好，以此为依据选择饮食摄入内容；饮食类型需要丰富，充分提供各种营养元素，确保个体摄入足够的蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、氨基酸等，总体热量保持在 1600kcal/d 范围内。孕早期的营养不足会直接影响到胎儿着床与生长发育，所以孕妇需要积极补充叶酸、维生素 B6 等重要微量元素。另外，叮嘱孕妇通过适当散步、晒太阳等方式帮助提升吸收营养素的效果，其中运动锻炼方面，每次时间在 10min 左右，运动强度适中，待孕妇逐渐耐受自身训练强度之后可以慢慢地延长锻炼时间，但总体时间应该保持约 30min。

②孕中期：孕妇的饮食务必保证盐、碳水化合物等摄入均衡，同时注意通过蛋类、瘦肉、鱼肉、牛奶等食物积极补充优质蛋白，通过坚果类食物补充所需脂类，另外每日摄入碳水化合物充足，确保机体能量所需得到满足。尤其需要注意通过食物补充蛋白质、钙、铁等元素，热量摄入总量保持在 2100kcal/d 范围内。

③孕晚期：推荐选择鸡蛋、牛奶、瘦肉等食物并保持足够摄入量，食物类型选择应该注重补充蛋白质、钙以及铁

等，确保胎儿生长需求得到满足，热量保持在 2250kcal/d 范围内。由于此阶段胎儿正处于快速生长状态，子宫也以较快的速率增大，所以孕妇的饮食需要注意补充铁、磷、钙等元素。此外子宫增大形成的挤压力还会波及胃肠道、膀胱等，建议孕妇保持少量多餐的饮食原则，确保机体每日能量需求得到满足。

2.3 观察指标

①孕期体重增长：在整个孕期，正常孕妇以 10~12kg 体重增长量为正常，肥胖孕妇以 7~9kg 体重增长量为正常，统计孕期体重增长合理发生率、不合理发生率（体重增长小于或大于正常范围）。

②妊娠并发症：统计妊娠期高血压、糖尿病发生率。

③分娩方式：记录自然分娩、剖宫产的发生率。

④母婴并发症：记录并比较两组母婴并发症发生情况。

⑤护理满意度：运用自制问卷进行调查，统计 0~59 分为不满意，60~89 分为较满意，90~100 分为满意，汇总后两项为总满意。

2.4 统计学方法

使用 SPSS22.0 统计软件进行数据处理。计量资料用均值 ± 标准差 ($\pm s$) 表示，采用 t 检验。计数资料用百分比 (%) 表示，采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

3 结果

3.1 比较孕期体重增长情况

观察组孕期体重增长合理率高于对照组 ($P < 0.05$)，见表 1。

表 1 比较孕期体重增长情况 [n(%)]

分组	例数	孕期体重增长 合理例数	合理占比	孕期体重增长 不合理例数	不合理 占比
观察组	29	27	93.10%	2	6.90%
对照组	29	17	58.62%	12	41.38%
χ^2			9.416		9.416
P			0.002		0.002

3.2 比较妊娠并发症发生率

观察组妊娠期高血压、糖尿病的发生率均低于对照组 ($P < 0.05$)，见表 2。

表 2 比较妊娠并发症发生率 [n(%)]

分组	例数	妊娠期高血压 发生例数	发生率	妊娠期糖尿病 发生例数	发生率
观察组	29	1	3.45%	0	0.00%
对照组	29	7	24.14%	5	17.24%
χ^2			5.220		5.472
P			0.022		0.019

3.3 比较分娩方式

观察组自然分娩率高于对照组，剖宫产率低于对照组

($P < 0.05$)，见表3。

3.4 比较母婴并发症

观察组母婴并发症发生率低于对照组 ($P < 0.05$)，

见表4。

3.5 比较护理满意度

观察组总满意度高于对照组 ($P < 0.05$)，见表5。

表3 比较分娩方式 [n(%)]

分组	例数	自然分娩例数	发生率	剖宫产例数	发生率
观察组	29	21	72.41%	8	27.59%
对照组	29	12	41.38%	17	58.62%
χ^2			5.695		5.695
P			0.017		0.017

表4 比较母婴并发症 [n(%)]

组别	例数	母婴并发症				
		早产	巨大儿	新生儿窒息	产后出血	发生率
观察组	29	1 (3.45%)	1 (3.45%)	1 (3.45%)	0 (0.00%)	3 (10.34%)
对照组	29	3 (10.34%)	2 (6.90%)	3 (10.34%)	2 (6.90%)	10 (34.48%)
χ^2	—	1.074	0.352	1.074	2.071	4.858
P	—	0.300	0.553	0.300	0.150	0.028

表5 比较护理满意度 [n(%)]

分组	例数	满意	较满意	不满意	总满意
观察组	29	16 (55.17)	10 (34.48)	3 (10.34)	26 (89.66)
对照组	29	10 (34.48)	9 (31.03)	10 (34.48)	19 (65.52)
χ^2		2.510	0.078	4.858	4.858
P		0.113	0.780	0.028	0.028

4 讨论

整个妊娠过程中女性生理方面会出现复杂的变化，为了适应胎儿生长，其全身器官通常都有着一定代谢变化，而研究指出，孕妇在孕期的营养摄入情况对其血液、循环以及免疫等多个系统功能都会产生直接影响。加强营养摄入是人们的刻板印象，传统观念认为只有多补充营养才能够确保胎儿正常生长发育。但随着医学不断发展和人们生活水平的提高，营养不良在孕妇群体中已经比较罕见，相反肥胖和超重问题频发，分析原因主要是由于孕期摄入过多的营养元素，这种情况下，同样会对母婴健康产生不良影响。所以孕期加强营养指导十分必要，尤其需要注意从孕妇实际情况出发，满足其个体化营养需求。

论文中观察组孕期体重增长合理率偏高，妊娠并发症、母婴并发症等发生率偏低，自然分娩率、护理总满意度等偏高，该结果证实个体化孕期营养指导在改善妊娠结局、保障母婴健康安全等方面的优势。在个体化孕期营养指导中，仔细分析了每个阶段孕妇的体重增长情况和营养需求情况，对每日饮食摄入量进行更细致化的指导，有助于将孕妇体重增长控制在合理范围内。当孕期摄入营养过量，很容易导致巨大儿，同时盆腔中也容易堆积更多的脂肪，进而影响到膈肌和腹肌的收缩力，最终有可能延长产程，此时一旦母体或胎儿体质较弱，将直接增加新生儿窒息风险，继而导致不得

不通过剖宫产干预分娩。有效的营养指导不仅能够防止巨大儿形成，也能够避免脂肪堆积，可以使整个产程更加顺利，在预防母婴并发症和提高自然分娩率方面可产生有利影响。此外，既往报道资料中也展示出个体化孕期营养指导的优势，如李艳观察孕妇体重增长正常率 92.78%，较未开展组 60.71% 有明显的提升；崔岩观察高血压、糖尿病等妊娠期并发症经干预后的发生率 2.22%，较未开展组 15.56% 有明显的下降。以上资料结果与本文调查一致，进一步证实了个体化孕期营养指导的应用优势。

综上所述，产科护理门诊目前还广泛存在着一些护理问题，如孕妇孕期体重增长不合理，妊娠期并发症、母婴不良妊娠结局、剖宫产率等发生率高，通过个体化孕期营养指导能够有效减少或避免上述问题，护理效果满意，可作为今后产科护理门诊工作的重要内容广泛推广。

参考文献

- [1] 陈念飞,张莹艳,褚楚,等.孕妇个体化营养指导对孕期增重及分娩结局的影响[J].中国临床医生杂志,2021,49(5):590-592.
- [2] 成金焕,黄启亚,温穗文,等.连续孕期营养健康教育与个体化营养指导模式在妊娠期糖尿病初产妇的应用效果[J].岭南急诊医学杂志,2022,27(3):288-290.
- [3] 陈露,冯丽辉,陈美君,等.营养健康教育联合个体化营养指导对孕妇营养状况与母婴结局的影响[J].临床护理杂志,2021,20(4):27-29.