

# QQ 群分期健康教育联合孕妇学校对孕产妇自我护理能力的影响

段晓丽,殷 勤<sup>△</sup>(重庆市红十字会医院(江北区人民医院)产科,重庆 400020)

**【摘要】** 目的 探讨运用 QQ 群分期健康教育联合孕妇学校对孕产妇自我护理能力的影响。方法 选取 2013 年 1~12 月在重庆市红十字会医院建立孕妇保健手册,并在妇产科住院分娩的孕产妇 136 例,将所有孕产妇分为观察组与对照组,各 68 例。观察组给予 QQ 群分期健康教育与孕妇学校联合的教育方式;对照组采用常规的孕妇学校教育。随访两组孕产妇至产后 56 d,观察比较两组孕产妇的自我护理能力。结果 对照组孕产妇自我护理能力各项评分均低于观察组,组间比较差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。结论 QQ 群分期健康教育联合孕妇学校能提高孕产妇的自我护理能力,值得临床推广。

**【关键词】** QQ 群; 孕妇学校; 孕产妇; 分期健康教育; 自我护理

DOI:10.3969/j.issn.1672-9455.2015.06.063 文献标志码:B 文章编号:1672-9455(2015)06-0866-02

孕妇学校是孕产妇接受孕期健康教育的基地,是孕产期保健的重要环节,是医护人员帮助孕产妇建立健康生育观的重要途径<sup>[1-3]</sup>。随着人们生活水平的不断提高,健康意识日益增强,对优生优育更是高度的重视,如何帮助孕产妇顺利地度过孕期和产褥期成为每个家庭特别关注的问题<sup>[4]</sup>。作者通过查阅大量的相关文献发现,目前国内关于通过互联网进行孕产妇健康教育的研究较少。为进一步做好孕产妇的保健工作,满足孕产妇及其家属对孕产期知识的需求,提高孕产妇健康教育的效果,本院自 2013 年 1 月起根据不同时期孕产妇的特点,在孕妇学校教育的基础上,通过 QQ 交流平台对孕产妇进行分期健康教育,取得了较好的效果。现将研究结果报道如下。

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选取 2013 年 1~12 月在本院建立孕妇保健手册,并在本院妇产科住院分娩的初产妇 136 例,所有孕产妇产次均为第 1 次;孕周 7~37 周,平均(27.1±3.2)周;年龄 22~37 岁,平均(27.3±3.0)岁;其中文化程度为初中 16 例,高中 32 例,中专 18 例,大专 20 例,大学及以上 50 例。将所有孕产妇分为观察组与对照组,各 68 例。两组孕产妇的产次、孕周、年龄和文化程度等一般资料比较,差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),具有可比性。

## 1.2 方法

**1.2.1 健康教育方法** 由本院孕妇学校的医护人员负责对两组孕产妇进行健康教育。观察组按孕早、中、晚期,分娩期和产褥期 5 个时期采用 QQ 群交流平台联合孕妇学校分别授课,实施分期健康教育。具体方法如下,(1)收集孕产妇信息:包括姓名、手机号码、QQ 号码、末次月经、预产期、家庭住址等一般资料的调查表及孕产妇信息卡(由就诊的孕产妇自愿填写)。由孕妇学校的专职主管护士按上述 5 个时期创建 5 组 QQ 群,并将孕产妇信息录入电脑,按孕产妇分期保存在相应的 QQ 群中。(2)QQ 群交流平台的内容撰写:由护士长、产科主任及专职主管护士一同编写并审核。将孕产期知识按孕产妇分期发送至 5 组 QQ 群中,每周各发送 3~4 次。内容包括①孕早期(初诊~孕 11 周):疾病筛查、早期检查、产前诊断、活动与休息、孕早期营养、预防流产及注意事项。②孕中期(孕 12~27 周):孕中期心理调适、营养及准备、孕期保健、自数胎动、乳房护理、孕中期体操、瑜伽呼吸训练和音乐胎教。③孕晚期(孕 28~40 周):分娩课、分娩前准备、分娩前征兆、自测胎动、预防

早产、分娩方式、无痛分娩技巧和产时保健。④分娩期:孕妇产时保健、产后膳食和产褥期保健。⑤产褥期(产后 56 d):产褥期保健、母乳喂养方法与技巧、抚触课、新生儿沐浴、婴幼儿早期教育与智力开发。(3)QQ 群健康教育情况反馈:孕妇学校专职主管护士每月经 QQ 群交流平台了解观察组孕产妇及其家属对知识的获取与领会情况。(4)孕妇学校传统健康教育课的安排:①孕妇学校每周星期三上午授课约 2 h,第 1 次主讲孕期营养知识;第 2 次主讲如何识别高危妊娠,以及如何如何进行自我监护;第 3 次主讲定期产前检查、产前筛查及产前诊断的重要性,如何做好孕期保健,如何进行胎教,并进行乳房保健及心理指导等;第 4 次主讲分娩先兆、自我监护、住院前准备、分娩经过,以及产程中如何运用拉玛泽减痛分娩法和如何与医护人员配合;第 5 次主讲自然分娩与剖宫产的利弊、注意事项、产后护理及产褥期卫生;第 6 次主讲母乳喂养、抚触、脐部护理与新生儿沐浴,以及如何观察新生儿和预防接种等常识;第 7 次主讲孕期与哺乳期中的用药安全;第 8 次主讲怀孕分娩后如何促进盆底组织的功能恢复。②整个孕期开设 8 次大课堂,每次 2 h,授课着重于示教和演示。每 2 个月重复 1 次授课内容。并将传统健康教育课堂的开课时间、地点及讲课主题发送至各组 QQ 群,以便孕产妇及其家属能根据需要合理地安排时间听课。对照组仅给予常规围产期健康教育,接受传统健康教育授课,其授课内容、次数与观察组相同。所有孕产妇及其家属均可在课堂上现场提问及答疑。

**1.2.2 评价指标** 于产后第 8 周以后使用本院自行设计的“孕产妇自理能力调查问卷表”,对孕产妇进行问卷调查,主要采取互联网 QQ 群交流回访、复诊随访和家访的方式。该问卷经多名专家审阅和修改,其内容效度指数(CVI)为 0.91、内部一致性系数(Cronbach's  $\alpha$ )为 0.83。主要内容包括:孕期自我保健知识、孕产期基础知识、围产期自我护理能力、产程自我护理能力、新生儿护理、母乳喂养技巧与方法、产褥期自我护理能力 7 个内容共计 100 分,其中孕产期基础知识、新生儿护理及产褥期自我护理能力各 20 分,孕期自我保健知识、围产期自我护理能力、产程自我护理能力和母乳喂养技巧与方法各 10 分,调查得分越高说明其自我护理能力越好。共发放调查问卷 136 份,回收 136 份,回收率 100%。

**1.3 统计学处理** 采用 SPSS17.0 统计学软件进行数据处理与统计学分析,计量资料以  $\bar{x} \pm s$  表示,组间比较采用  $t$  检验;

以  $\alpha=0.05$  为检验水准,  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结 果

**2.1 QQ 群健康教育情况反馈结果** 观察组 82% 的孕产妇及其家属均能上网认真阅读保健知识, 13% 的孕产妇及其家属只有一人仔细阅读保健知识, 5% 的孕产妇及其家属上网但未认

真阅读或看不懂保健知识。观察组孕产妇及其家属对网络 QQ 群的重视程度逐月提高, 并主动咨询孕产期知识。

**2.2 两组孕产妇自我护理能力各项评分比较** 观察组各项评分均高于对照组, 组间比较差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。见表 1。

表 1 两组孕产妇自我护理能力各项评分比较 ( $\bar{x}\pm s$ , 分)

组别	n	孕产期	孕期自我	围产期自我	产程自我	产褥期自我	母乳喂养	新生儿护理
		基础知识	保健知识	护理能力	护理能力	护理能力	技巧与方法	
观察组	68	13.91±5.03	6.85±3.16	6.76±2.35	6.89±2.37	13.88±12.53	7.29±10.29	13.43±2.21
对照组	68	10.12±5.27	5.38±2.96	5.73±2.62	5.00±1.05	10.13±14.21	6.23±10.42	11.16±3.34
t		5.39	5.83	4.69	4.96	7.21	5.05	6.83
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

## 3 讨 论

健康教育是一项促使人们改善健康相关行为的有组织、有系统、有计划的社会和教育活动, 具有投资少、见效快等特点<sup>[5]</sup>。随着社会的进步, 借助互联网传播知识已成为健康教育工作的一种重要方式<sup>[6]</sup>。通过 QQ 群交流平台, 孕产妇既能够及时地获得相应孕产期、产褥期所需要的健康知识, 也可以提出健康问答, 及时与专家沟通交流, 解除心中的疑惑。随着互联网的普及, 进入 QQ 群交流平台阅读知识已成为人们获得信息的有效途径之一。此外, 目前国内以初产妇为主, 大部分孕产妇都不同程度的缺乏孕产期相关知识, 且对围产期保健知识的需求逐渐提高。因此, 本院妇产科根据孕产期, 将孕早、中、晚期, 分娩期, 产褥期 5 个时期的不同保健知识分别发布在 5 组 QQ 群交流平台上, 以指导孕产妇学习相应时期的保健知识, 帮助她们提高自我护理能力和自我保健意识。该方法适应了社会发展的需要, 具有操作简单、省时、高效等特点, 加大了孕妇学校对相关知识的宣传量和宣传面, 孕产妇及其家属可以足不出户就获取孕产期、产褥期的保健知识。其主要优点: (1) 健康宣教的知识面广, 包含了孕早、中、晚期, 分娩期和产褥期的健康保健知识, 并且通俗易懂; (2) 给孕产妇及其家属, 特别是孕产妇的配偶发送相应时期的健康教育知识, 使他们通过孕期健康教育掌握相应的保健知识, 主动督促和陪同孕妇产检; (3) 通过 QQ 群交流平台发布本院孕妇学校的开课地点、时间及讲课主题, 有利于孕产妇及其家属根据需求和兴趣合理地安排时间选择听课; (4) 可通过 QQ 群交流平台实现在线交流, 孕妇学校的老师可以及时地解答孕产妇及其家属提出的问题。

健康教育的主要作用在于促使人们自觉地采取有利于健康的行为, 达到改善、促进及维持人体健康的目的<sup>[7]</sup>。按孕产期分期进行健康教育, 其效果明显优于一次性全部讲授<sup>[8]</sup>。将健康教育内容按孕产期有计划地安排在 QQ 群交流平台与孕妇学校的课程中, 孕产妇可以根据所处分期接受相应的健康教育, 避免被一次性灌输整个孕产期的健康教育内容, 使健康教育不再因为孕产妇无法接受全部的信息而流于形式<sup>[9]</sup>。分期健康教育按照不同的孕产期和不同的健康问题设计相应的宣教内容, 具有更强的针对性, 既可以保证健康教育的有效落实、减少盲目性, 又能使孕产妇及其家属更为轻松地逐步掌握健康教育的内容, 提高孕产妇的生活质量。此外, 通过 QQ 群交流平台的互动, 可以缩短医护人员与孕产妇家庭的距离, 使孕产妇更能感受到医护人员的关爱, 增加对医护人员的信任感<sup>[10]</sup>。本研究结果显示, 观察组绝大多数 (82%) 孕产妇及其家属均能上网认真阅读保健知识, 13% 的孕产妇及其家属只有一人仔细

阅读保健知识, 仅 5% 的孕产妇及其家属上网但未认真阅读或看不懂保健知识。观察组孕产妇的产期自我护理能力、孕期自我保健知识、产程自我护理能力、产褥期自我护理能力、新生儿护理、母乳喂养及围产期自我护理能力评分均优于对照组, 组间比较差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。该结果表明分期健康教育比常规孕期健康教育的效果好, 可促进孕产妇在相应时期保健知识的指导下, 提高其自我护理行为。而对对照组孕产妇的自我护理能力较差, 可能与其对孕期保健教育的重视不够, 以及常依赖医务人员和家属的照顾有关。

综上所述, QQ 群分期健康教育联合孕妇学校能保证将孕产妇的健康教育知识贯穿于各个阶段, 是实现孕产妇自我保健行为, 提高其自我护理能力的有效途径, 值得临床应用。

## 参 考 文 献

- [1] 张郑响. 孕妇学校教育理念的思考[J]. 中国医学伦理学, 2012, 25(6): 809-810.
- [2] 董瑞, 左海燕, 崔宇洁. 孕妇学校健康教育需求及教育效果调查[J]. 中国妇幼保健, 2011, 26(7): 975-976.
- [3] 金绍辉, 贾本君, 刘理力. 孕妇健康教育需求调查分析[J]. 检验医学与临床, 2010, 7(23): 2617-2618.
- [4] 赵新霞. 350 例孕妇健康教育知识与需求方式调查[J]. 公共卫生与预防医学, 2006, 17(4): 128.
- [5] 余永英. 产前健康教育的具体措施和作用[J]. 检验医学与临床, 2014, 11(14): 2024-2026.
- [6] 曾庆山, 黄晓梅. 在互联网上开展健康教育活动的体会[J]. 中国健康教育, 2002, 18(5): 329.
- [7] 郑金凤, 朱方亿, 宋迪, 等. 孕妇学校规范化健康教育促进自然分娩效果观察[J]. 齐鲁护理杂志, 2011, 17(23): 11-12.
- [8] 田梓蓉, 杜晓霞, 杜玉凤, 等. 分阶段健康教育临床路径在慢性鼻窦炎行鼻内镜手术患者围手术期的应用[J]. 护理研究, 2012, 26(9): 2368-2370.
- [9] 植敏, 毛滢瑛, 黄江玲. 孕妇学校实施阶段性健康教育对孕产妇自我护理能力的影响[J]. 华夏医学, 2013, 26(5): 961-963.
- [10] 倪迎喜, 潘见峰, 邢志红, 等. 短信群发平台辅助孕妇学校健康教育的效果观察[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(12): 1093-1095.