

瑜伽训练护理对孕妇体重指数的效果

孙思源

河北省沧州市人民医院 河北沧州

【摘要】目的 分析瑜伽训练护理对孕妇体重指数的效果。**方法** 选取我院于2022.05-2023.05月接收的86例孕妇作为研究对象，将其按照随机数字表法分为对照组（43例，采用常规护理）与观察组（43例，采用瑜伽训练护理）。对两组的护理效果进行分析。**结果** 两组孕妇采取有效护理措施后均取得一定效果，但观察组采用瑜伽训练护理后，其分娩前情况、分娩前不良情况发生率、产程时间、母婴结局、护理满意度均优于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在孕妇护理中采用瑜伽训练护理，可有效控制孕妇体重，改善其心理状态，降低分娩前不良情况风险，缩短产程时间，改善母婴结局，从而提高护理满意度。

【关键词】 孕妇；瑜伽训练护理；体重指数；应用效果

【收稿日期】 2023年5月15日 **【出刊日期】** 2023年7月10日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000361

The effect of yoga training and nursing on the body mass index of pregnant women

Siyuan Sun

Cangzhou City People's Hospital, Cangzhou Hebei

【Abstract】 objective To analyze the effect of yoga training nursing on the body mass index of pregnant women. **Method** 86 pregnant women who were admitted to our hospital from May 2022 to May 2023 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group (43 cases, receiving routine care) and an observation group (43 cases, receiving yoga training care) using a random number table method. Analyze the nursing outcomes of both groups. **Result** Both groups of pregnant women achieved certain results after taking effective nursing measures. However, after using yoga training for nursing, the observation group showed better pre delivery conditions, incidence of adverse conditions before delivery, duration of labor, maternal and infant outcomes, and nursing satisfaction than the control group, with statistically significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion** The use of yoga training in pregnant women's care can effectively control their weight, improve their psychological state, reduce the risk of adverse conditions before delivery, shorten the delivery process, improve maternal and infant outcomes, and thus increase nursing satisfaction.

【Key words】 Pregnant women; Yoga training and care; Body mass index; Application effect

孕期过度肥胖对孕妇及胎儿都可能产生一系列的影响，如妊娠并发症风险增加：过度肥胖的孕妇更容易患有妊娠期高血压疾病、妊娠糖尿病和子痫前期等妊娠并发症；分娩并发症风险增加：过度肥胖的孕妇在分娩过程中可能面临更高的风险，如难产、产钳或剖宫产的需要^[1-2]。因此，需对孕妇采取有效护理措施控制其体重，以减少对自身及胎儿的不良影响。本文研究了瑜伽训练护理对孕妇体重指数的效果，现报告如下：

1 对象和方法

1.1 对象

选取我院于2022.05月-2023.05月接收的86例孕

妇作为研究对象，将其按照随机数字表法分为对照组：43例，年龄23-33岁，平均（ 27.41 ± 3.62 ）岁。孕周16-40周，平均（ 39.77 ± 0.64 ）周。孕前体重41-70kg，平均（ 52.86 ± 7.14 ）kg。其中初产妇34例，经产妇9例；观察组：43例，年龄22-33岁，平均（ 27.37 ± 3.54 ）岁。孕周17-41周，平均（ 39.22 ± 0.82 ）周。孕前体重41-69kg，平均（ 53.73 ± 7.56 ）kg。其中初产妇33例，经产妇10例。两组一般资料差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组采用常规护理：介绍孕期合理饮食、运动、产前检查时间等相关知识，告知孕期注意事项。观察

组采用瑜伽训练护理, 由我院专业瑜伽老师根据孕妇的生理特点和怀孕时间制定合理的瑜伽训练计划, 并提供专业的教学和指导。从孕期 16 周开始, 专业瑜伽老师将教授孕妇相关瑜伽训练方法, 主要包括:

1.2.1 山式训练

引导孕妇双脚并拢站立, 然后伸直所有脚趾, 伸直膝盖, 向后用力。然后, 向上伸展脊柱, 使肩膀自然下垂, 脖子看起来笔直向前。然后, 将双手、双臂尽量向上互扣, 拉开身体, 每次持续 2min 左右, 每天练习 1-2 次。

1.2.2 呼吸训练

强调缓慢、平静、通过鼻腔进行深呼吸, 放松心情, 包括腹式深呼吸(膝盖向后弯曲, 闭上嘴通过鼻子吸气, 腹部饱满时缓慢呼气)和胸式深呼吸(膝盖向后弯曲, 胸部深呼吸, 屏住呼吸 1 秒, 3 秒内呼气, 恢复胸部)。以上两种呼吸方法可以交替使用, 应尽可能在新鲜、通风、安静的家中或孕妇学校进行, 每天练习 1-2 次。建议孕妇在力所能及的范围内采取行动, 不要刻意追求运动标准, 并对自己的训练进行专业的跟踪和跟踪。

1.2.3 肩倒立式训练

引导孕妇采取仰卧姿势。将他们的腿向上弯曲, 抬起臀部来伸展他们的腿。双手支撑, 将躯干向上推, 下巴朝着锁骨、肩膀、上臂和后脑勺放在地上, 双腿向上伸展 2 分钟。如果孕妇不能单独做到这一点, 可以把脚放在墙上, 每天练习 1-2 次, 每次 10-20 分钟。从怀孕 20 周开始, 孕妇应在通风、新鲜、安静的地方或家中进行瑜伽呼吸训练。

1.2.4 战士二式训练

双脚分开站立, 双臂放在身体一侧;左脚稍微向内旋转, 右脚向右旋转 90 度。将右脚跟朝向左脚的足弓; 吸气时, 双臂水平抬起。呼气时, 弯曲右膝, 使小腿

和躯干与地面垂直;轻轻地收起下巴, 同时把头向右转, 看着自己的手指。臀部稍微收起来。双脚均匀按压, 左腿伸直, 缓慢均匀地呼吸。保持 5-30 秒。慢慢地把头转回中间, 吸气时伸直右腿, 呼气时向前移动双脚。你可以放下手臂, 休息一会儿, 然后在另一边重复同样的练习, 每天练习 1-2 次。

1.3 观察指标

对两组分娩前情况进行对比, 包括抑郁体重指数、评分(SDS, 分界值为 53 分, 53-62 分为轻度抑郁, 63-72 分为中度抑郁, 73 分以上为重度抑郁)、焦虑评分(SAS, 分界值为 50 分, 50—59 分为轻度焦虑, 60—69 分为中度焦虑, 70 分以上为重度焦虑)、睡眠质量评分(SRSS, 总分 10-50 分, 分数越低, 睡眠质量越好)、分娩恐惧评分(C-CAQ, 总分 16-64 分, 分数越低, 分娩恐惧越轻); 对两组分娩前不良情况发生率进行对比, 包括孕期体重增加 12.5kg 以上、孕期并发症、胎位不正; 对两组产程时间进行对比, 包括第一产程、第二产程、第三产程、总产程; 对两组母婴结局进行对比, 包括自然分娩、巨大儿、低体重儿、新生儿窒息; 对两组护理满意度进行对比, 包括非常满意、满意、一般满意、不满意, 满意度=(非常满意+满意+一般满意)/总例数×100%。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, 使用“ $\bar{x}\pm s$ ”表示计量资料, 组间比较结果采用 t 检验; 使用“n, %”表示计数资料, 组间比较结果采用 χ^2 检验。P < 0.05 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组分娩前情况对比

观察组分娩前情况明显优于对照组, 差异均有统计学意义(P < 0.05)。如表 1:

表 1 两组凝血功能指标对比 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	体重指数 (kg/m ²)	SDS (分)	SAS (分)	SRSS (分)	C-CAQ (分)
观察组	43	22.14±1.67	34.14±3.43	31.43±4.15	25.27±4.36	28.33±8.66
对照组	43	28.52±1.25	41.65±3.07	37.26±3.43	28.56±4.26	40.24±11.54
t	-	20.056	10.698	7.101	3.539	5.413
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

2.2 两组分娩前不良情况发生率对比

观察组孕期体重增加 12.5kg 以上 3 例、孕期并发

症 1 例、胎位不正 0 例, 发生率为 4 (9.30%); 对照组孕期体重增加 12.5kg 以上 6 例、孕期并发症 3 例、

胎位不正 2 例, 发生率为 11 (25.58%)。观察组分娩前不良情况发生率明显低于对照组, 差异具有统计学意义 ($\chi^2=3.957$, $P=0.047$)。

2.3 两组产程时间对比

观察组第一产程为 (568.34±66.43) min、第二产程为 (42.57±13.91) min、第三产程为 (6.54±1.73) min、总产程为 (618.39±70.47) min; 对照组第一产程为 (681.37±65.46) min、第二产程为 (65.24±23.18) min、第三产程为 (8.44±1.67) min、总产程为 (753.41±74.56) min。观察组产程时间明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ($t=7.947$, $P=0.001$; $t=5.499$, $P=0.001$; $t=5.182$, $P=0.001$; $t=8.630$, $P=0.001$)。

2.4 两组母婴结局对比

观察组自然分娩 39 (90.79%)、巨大儿 0 (0.00%)、低体重儿 1 (2.33%)、新生儿窒息 0 (0.00%), 对照组自然分娩 32 (74.42%)、巨大儿 5 (11.63%)、低体重儿 7 (16.28)、新生儿窒息 4 (9.30%)。观察组母婴结局明显优于对照组, 差异均有统计学意义 ($\chi^2=3.957$, $P=0.047$; $\chi^2=5.309$, $P=0.021$; $\chi^2=4.962$, $P=0.026$; $\chi^2=4.195$, $P=0.041$)。

2.5 两组护理满意度对比

观察组非常满意 13 例、满意 18 例、一般满意 10 例、不满意 2 例, 满意度为 41 (95.35%); 对照组非常满意 11 例、满意 15 例、一般满意 9 例、不满意 8 例, 满意度为 35 (81.49%)。观察组护理满意度明显高于对照组, 差异具有统计学意义 ($\chi^2=4.074$, $P=0.044$)。

3 讨论

孕妇妊娠期间的活动量明显减少, 大量食用高热量、高蛋白的食物会导致孕期营养过剩, 最终导致孕期体重过度增加而导致不良的妊娠结局^[3]。目前, 常规健康指导在临床上广泛应用于孕妇产前和产后护理, 但其效果有限。建议孕妇增加瑜伽训练。这是一种简单、新颖、愉快、轻松的产前护理方法, 可以改善孕妇妊娠结局^[4]。

在本研究中, 通过对孕妇采用瑜伽训练护理, 观察组分娩前情况、分娩前不良情况发生率、产程时间、母婴结局、护理满意度均优于对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。说明其可有效控制孕妇体重, 改善其心理状态, 降低分娩前不良情况风险, 缩短产程时间, 改善母婴结局, 从而提高护理满意度^[5-6]。此外, 孕妇瑜伽休息术能够克服孕期疲劳, 使其感觉精力充沛。练习 1 个小时的孕妇瑜伽休息术, 效果相当于 4 个小时的良好睡眠^[7-8]; 对胎儿的好处: 瑜伽使母体血

液循环增强, 增加了对胎儿的氧气和营养供给, 促进胎儿大脑和身体的发育。孕妇经常保持良好的心理状态, 对胎儿将来形成乐观开朗的性格有一定的作用。孕期瑜伽的特定体位对宝宝有触觉刺激, 可以加强母子间的互动, 使胎儿生产后更加灵活敏锐, 健康成长^[9-10]。

综上所述, 在孕妇护理中采用瑜伽训练护理, 可有效控制孕妇体重, 改善其心理状态, 降低分娩前不良情况风险, 缩短产程时间, 改善母婴结局, 从而提高护理满意度。

参考文献

- [1] 李娇娥, 时增玉. 孕期瑜伽联合角色分娩体验在高龄初产妇分娩中的应用研究[J]. 循证护理, 2023, 9 (01): 132-135.
- [2] 周旋. 瑜伽锻炼在不同分娩方式产妇盆底肌张力恢复中的应用[J]. 当代护士 (中旬刊), 2023, 30 (02): 71-74.
- [3] 李丽君, 黄晶, 张宁, 等. 团体正念瑜伽缓解孕期焦虑及分娩恐惧的疗效[J]. 中国计划生育和妇产科, 2021, 13 (09): 88-91.
- [4] 许新, 刘欢. 孕晚期瑜伽球训练对孕妇分娩结局的影响[J]. 当代护士 (上旬刊), 2021, 28 (11): 108-110.
- [5] 刘腾飞, 张珊珊. 正念瑜伽训练联合心理护理对二胎孕妇产后抑郁 (PDD) 的预防效果[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2022, 32 (03): 92-94.
- [6] 王玲丽, 邱红海, 金黎黎, 等. 观察正念瑜伽训练对孕妇睡眠质量、焦虑情绪及分娩恐惧的干预效果[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5 (19): 92.
- [7] 谭善雄, 李莉, 张玉凤, 等. 孕期瑜伽训练结合营养指导对初产妇母婴结局的影响[J]. 中国当代医药, 2020, 27 (14): 103-106.
- [8] 齐丽敏. 瑜伽训练对孕产期女性身心影响的研究进展[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020, 41 (12): 1523-1525.
- [9] 林常红. 瑜伽训练在妊娠期高血压孕妇中的临床应用效果[J]. 中国卫生标准管理, 2020, 11 (18): 147-149.
- [10] 何晓清, 冯明红. 孕妇瑜伽训练对分娩结局的影响[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37 (03): 83-84.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS