

孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响

齐红艳

广州医科大学附属第五医院产科 广东广州

【摘要】目的 研究孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响。**方法** 将我院在2021.1月-2022.1月收治的640例孕妇作为研究对象,采用随机分组法分成两组,即对照组、研究组(n=320),前者予以常规孕期指导干预,后者予以孕期营养干预及体重管理,对两组干预后的妊娠结局展开观察。**结果** 在孕早期、孕12周、孕20周BMI值比较上,两组无显著差异, $P > 0.05$; 孕28周、孕36周、分娩时BMI两组比较,研究组BMI值要低于对照组, $P < 0.05$; 两组妊娠结局比较,研究组的妊娠期高血压、妊娠期高血糖、剖宫产、产后出血发生率均显著低于对照组, $P < 0.05$; 新生儿分娩情况对比,研究组新生儿情况优于对照组, $P < 0.05$ 。**结论** 孕妇接受孕期营养干预及体重管理,可降低出现不良分娩结局的概率,值得运用。

【关键词】 孕期营养干预; 体重管理; 妊娠结局; 影响

Effects of nutritional intervention and weight management during pregnancy on pregnancy outcome

Hongyan Qi

Obstetrics of the Fifth Affiliated Hospital of Guangzhou Medical University, Guangzhou, Guangdong

【Abstract】 Objective To study the effect of nutritional intervention on pregnancy weight. **Methods** 64 pregnant women treated in our hospital from January 2021 to January 2022 were randomly divided into two groups: control group and study group (n = 32). The former was given routine pregnancy guidance intervention, and the latter was given pregnancy nutrition intervention and weight management. The pregnancy outcomes of the two groups were observed after intervention. **Results** there was no significant difference in BMI between the two groups in early pregnancy, 12 weeks and 20 weeks of pregnancy ($P > 0.05$); The BMI of the study group was lower than that of the control group ($P < 0.05$); The incidence of pregnancy induced hypertension, pregnancy induced hyperglycemia, cesarean section and postpartum hemorrhage in the study group were significantly lower than those in the control group ($P < 0.05$); Compared with the delivery of newborns, the situation of newborns in the study group was better than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** pregnant women receiving nutritional intervention and weight management during pregnancy can reduce the probability of adverse delivery outcomes, which is worthy of application.

【Keywords】 Nutritional intervention during pregnancy; Weight management; Pregnancy outcome; Influence

现如今,人们生活质量越来越高,这也让大家的饮食结构发生了改变,会吃一些五花八门的食物,饮食习惯也随之出现变化,也有部分人出现了暴饮暴食的情况^[1]。但是,此种饮食方式,不仅会让体重暴增,同时也会影响人自身的身体健康,特别是对孕产妇这类特殊群体而言,过于肥胖极易导致她们在生产时出现困难,甚至还会影响到最终的妊娠结果,对自己和腹中的胎儿造成不利影响^[2]。对此,孕妇在孕期应接受有效的孕期营养干预和体重管理,通过合理控制孕妇的体重,使身体健康得到保障,且对后续分娩有着积极影响^[3]。本研究主要探索孕期营养干预及体重管理对

妊娠结局的影响,现将研究所得数据内容报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

2021.1-2022.1月为本次研究的时间,这期间我院所接收的640例单胎孕妇为本次研究的对象,全体孕妇被随机分为两组:研究组孕妇例数为320例,对照组孕妇例数为320例。两组一般资料如下:研究组年龄在21-35岁之间,平均为(26.12±6.25)岁,对照组年龄在22-36岁之间,平均为(26.15±6.28)岁。在这其中,有400例初产妇、240例经产妇,经过组间比较患者的一般资料,结果表明了两组差异不明显,P

>0.05, 其存在可比较的价值。

1.2 纳入排除标准

(1) 纳入标准

纳入的孕妇知情此次研究, 并已经完成知情同意书的签署。孕妇非高危孕妇。

(2) 排除标准

如果患者存在精神疾病则排除研究; 患者存在语言沟通障碍排除研究之中。

1.3 方法

对照组予以常规指导, 研究组予以孕期营养干预及体重管理, 具体方法如下:

(1) 孕期营养干预: ①孕早期: 无明显早孕反应者应继续保持孕前平衡膳食。孕吐较明显的孕妇每天摄取至少 130 g 碳水化合物: 如 200 g 左右的全麦粉、大米 50 g、鲜玉米 100 g、薯类 150 g 等是满足 130 g 碳水化合物的最低限的食物。孕吐严重者予以临床处理。②孕中期: 每天增加奶 200 g, 使奶的总摄入量达到 500 g/d。孕中期应在孕前平衡膳食的基础上每天增加鱼、禽、蛋、瘦肉共计 50 g, 每周食用 2~3 次深海鱼类。③孕晚期: 孕妇每天需要增加蛋白质 30 g、钙 200 mg, 在孕前平衡膳食的基础上, 每天增加奶 200 g, 增加鱼、禽、蛋、瘦肉共计约 125 g。每周食用 2~3 次深海鱼类。鱼类所含脂肪和能量明显少于畜禽类。当孕妇体重增长较多时, 多食用鱼类代替畜禽类, 畜肉优先选择牛肉。让孕妇体重的增长处于正常范围内。鱼类尤其是深海鱼类, 含有较多 n-3 多不饱和脂肪酸, 对胎儿大脑和视网膜功能发育有益。

(2) 体重管理: ①根据不同孕前 BMI 制定孕期体重增重计划, 合理控制体重增长。要求使用同一把体重秤, 清晨、空腹、排空大小便、衣着相似、赤脚每周固定时间称重一次。例如: BMI 正常的孕妇, 孕期体重计划 8-14kg, 孕早期增重 0.5-2kg, 孕中晚期, 平

均涨幅 0.26~0.48kg/周。②在能量供给上应达到 1800-2200 kcal/d。在三大营养素的配比合理划分, 碳水化合物占 55-60%; 蛋白质占 15-20%; 脂肪占 20-25%。按照营养师指导进行平衡膳食摄入。③运动干预: 建议饭后一小时适当运动半小时, 每日两次, 如: 散步、瑜伽等。

(3) 心理护理干预: ①设助产门诊: 结合孕妇的文化、性格和社会角色, 讲解剖宫产和自然分娩的优势、劣势和适应证等, 演练分娩的全过程, 告知孕妇分娩时的注意事项, 消除其对分娩的恐惧。②定期产检: 了解胎儿的生长状态和发育状况, 排除影响自然分娩的因素。

1.4 观察指标及效果评价标准

①观察记录研究组、对照组中孕妇在孕早期、12 周、20 周、28 周、36 周、分娩时的 BMI。

②观察研究组、对照组中孕妇的妊娠结局, 包括妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、剖宫产、产后出血。

③观察孕妇分娩新生儿情况, 包括早产、低体重、窒息、巨大儿。

1.5 统计和分析

文章中进行统计学分析的软件为 SPSS17.0 版本, 计数型指标采取例数 (n/%) 进行表示、通过 χ^2 的方式进行相关检验, 计量型指标方面采取均数±标准差方式来 ($\bar{x} \pm s$) 描述, 如果 $P < 0.05$, 则两组结果之间具有统计学意义。

2 结果

2.1 孕妇不同孕期的 BMI 对比

研究组中的孕妇, 在孕早期、孕 12 周、孕 20 周和对照组中的孕妇进行对比, 两组比较无显著差异, $P > 0.05$; 而在孕 28 周、孕 36 周、分娩时的 BMI 两组比较上, 研究组的 BMI 值要显著低于对照组, $P < 0.05$, 有统计学意义, 具体的数据内容见表 1。

表 1 孕妇不同孕期的 BMI 对比 ($\bar{x} \pm s$, kg/m²)

组别	例数	孕早期	孕 12 周	孕 20 周	孕 28 周	孕 36 周	分娩时
研究组	320	19.98±2.09	20.11±2.16	20.81±2.08	21.79±1.86	23.72±1.95	24.93±2.02
对照组	320	20.10±2.04	20.14±2.05	21.05±1.95	23.11±1.92	25.90±2.03	27.11±2.06
t		0.7350	0.1802	1.5058	8.8332	13.8540	13.5165
P		0.4626	0.8570	0.1326	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 孕妇妊娠结果比较

研究组中的 320 例患者, 有 1 例妊娠期高血压、1 例妊娠期高血糖、5 例剖宫产、1 例产后出血, 对照组

中的 320 例患者: 有 7 例妊娠期高血压、6 例妊娠期高血糖、12 例剖宫产、7 例产后出血, 在组间比较上得知, 妊娠期高血压发生率 ($\chi^2=5.1429$, $P=0.0233$)、

妊娠期高血糖发生率 ($\chi^2=4.0100$, $P=0.0452$)、剖宫产率 ($\chi^2=3.9249$, $P=0.0475$)、产后出血量 ($\chi^2=5.1429$, $P=0.0233$) 研究组显著低于对照组, $P<0.05$ 。

2.3 孕妇分娩新生儿情况对比

研究组中的 320 例产妇, 早产患儿 4 例、低体重患儿 2 例、巨大儿 7 例、新生儿窒息 0 例; 对照组中的 320 例产妇, 出现新生儿窒息的有 8 例、早产的 15 例、低体重儿 9 例、巨大儿 23 例, 在两组对比上, 新生儿窒息发生率 ($\chi^2=8.1013$, $P=0.0044$)、早产发生率 (χ^2 值=10.2124, $P=0.0013$)、低体重儿发生率 ($\chi^2=4.5324$, P 值 0.0325)、巨大儿发生率 ($\chi^2=8.9530$, P 值=0.0027), 研究组的发生率均低于对照组, $P<0.05$ 。

3 讨论

孕妇可谓是比较特殊的群体, 她们的身体中涵盖了第二条生命, 承担的责任也相较于常人更多^[4]。为了保护孕妇和腹中胎儿的健康生产及发育, 要做好孕妇孕期的营养管理和体重管理, 确保母婴安全获得保障^[5]。孕妇肥胖可谓是导致孕妇出现一个不良妊娠结局的主要原因, 其存在着较高的危险因素^[5]。由于孕期孕妇体重的快速增长, 这也导致妊娠期高血糖、高血压成为了常见病, 不仅威胁着孕妇自身的生命安全, 同时胎儿的健康也受到了不良影响^[7]。在此次的研究当中, 研究组中的孕妇采用了孕期营养干预及体重管理, 经过有效的护理干预后, 得知研究组在孕早期、孕 12 周、孕 20 周 BMI 值和对照组进行比较, 两组无显著差异, $P>0.05$; 而在孕 28 周、孕 36 周、分娩时 BMI 两组比较, 研究组 BMI 值要低于对照组, $P<0.05$; 研究组和对照组在妊娠结局比较上, 研究组的妊娠期高血压、妊娠期高血糖、剖宫产、产后出血发生率均显著低于对照组, $P<0.05$; 新生儿分娩情况对比, 研究组新生儿情况优于对照组, $P<0.05$ 。此结果验证了体重管理和孕期营养干预的重要价值, 保障孕妇摄入足够的营

养, 控制好孕妇的体重。

综上所述, 将孕期营养干预和体重管理用于孕妇护理及教育中, 会有效调控孕妇的体重, 让其体重数值处于健康范围内, 值得运用与推广。

参考文献

- [1] 王弄. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响分析[J]. 饮食保健, 2019, 6(33): 45-46.
- [2] 成静. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019, 6(16): 34, 37.
- [3] 郭雁. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响[J]. 健康大视野, 2019(19): 286.
- [4] 王娜, 鲍联华. 关于孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响研究[J]. 中国保健营养, 2020, 30(26): 74.
- [5] 环晶. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(93): 154.
- [6] 刘衣非. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响[J]. 心理医生, 2018, 24(35): 68-69.
- [7] 张爱华. 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响研究[J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2020, 20(47): 52-53.

收稿日期: 2022 年 5 月 26 日

出刊日期: 2022 年 7 月 12 日

引用本文: 齐红艳, 孕期营养干预及体重管理对妊娠结局的影响[J]. 当代护理, 2022, 3(5): 28-30
DOI: 10.12208/j.cn.20220177

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS