

# 呼吸指导结合安全分娩护理对产妇 PSQI 评分及妊娠结局的影响

申娇娇 刘续影 刘馨元 符宇彤 武文一

中日友好医院 北京 100029

**【摘要】**目的：探讨呼吸指导结合安全分娩护理对产妇 PSQI 以及妊娠结局造成的具体影响，分析该护理模式的推广应用价值。方法：选择我院接诊的产妇 100 例作为观察对象，采取随机抽样的方式划分为对照组、研究组各 50 例，分别实施常规护理与呼吸指导结合安全分娩护理方式，对比两组产妇的护理效果。结果：根据调查发现，研究组产妇接受护理后的妊娠结局更好，不良妊娠结局发生率更低，护理后的 PSQI 评分显著低于对照组， $P < 0.05$ 。结论：在产妇分娩过程中，医护人员要确保产妇的分娩安全，可通过实施呼吸指导结合安全分娩护理的方式落实护理工作，这样能保障产妇拥有良好的妊娠结局，改善产妇的睡眠质量，有助于推进产妇产后康复进程，具备推广价值。

**【关键词】**：呼吸指导；安全分娩护理；PSQI 评分；妊娠结局

DOI:10.12417/2705-098X.26.06.057

分娩是女性一生中极为重要的环节，分娩是女性孕育胎儿的正常生理过程，不过，分娩过程也伴随危机，会直接影响女性的生命安全。伴随我国晚婚晚育以及二胎政策的开放，高龄、高危妊娠群体数量持续增多，为医院产科医护人员带来了极大的工作压力。WHO 所发布的正常分娩指南中提倡选择合适的分娩体位以及使用非药物镇痛的分娩方式，不建议采取仰卧位或者截石位分娩，这能帮助产妇调节身心状态，减轻产妇的心理压力<sup>[1]</sup>。而在护理技术的持续发展与护理理念的持续更新影响下，产科医护人员也更为提倡个性化的护理指导，以保障产妇的分娩安全，降低不良妊娠结局。临床研究中指出，产妇分娩中务必要保障其呼吸状态的平稳，指导产妇进行呼吸对保障妊娠安全有着直接的影响。以下则围绕呼吸指导结合安全分娩护理的应用做分析：

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

选取我院 2023 年 1 月-2023 年 12 月接诊的产妇 100 例作为观察对象，调查并核对全体产妇的基本资料发现，全体产妇的年龄在 20-35 岁之间，均龄为  $(25.46 \pm 3.21)$  岁，孕周在 36 周-40 周，平均孕周为  $(38.11 \pm 1.22)$  周，其中 21 例产妇为二胎产妇，其余产妇均为初产妇，比对全体产妇其他各项基本资料，如身高、体重、心率、营养状况等无明显差异， $P > 0.05$ 。

纳入标准：①均为足月单胎头位妊娠。②胎儿发育正常。③产妇的基本资料完整无误，现病史、既往史、个人史等资料清晰。④签署了知情同意书，积极配合研究工作，本次研究经医院伦理委员会批准。

排除标准：①既往存在引产史、子宫手术史的产妇。②宫缩剂和镇痛剂使用史者。③存在精神障碍、语言沟通障碍的产妇。

在核对了全体产妇的基本资料确认无误后，选择采取随机抽样的方式划分为对照组、研究组各 50 例，围绕对照组产妇

实施常规护理，围绕研究组产妇实施呼吸指导结合安全分娩护理方式，对比两组的护理效果。

### 1.2 方法

围绕对照组产妇实施常规护理指导工作，在产妇入院后给予产妇常规的护理宣教，为产妇讲解自然分娩的相关知识。指导产妇积极配合并做好产前的评估工作，为产妇实施四步触诊、胎心与心电图监护、阴道检查等工作，然后为产妇做好接产准备工作，确保安全分娩。在产后落实相应的护理工作，确保产妇产后护理质量，推进产妇产后康复进程<sup>[2]</sup>。

围绕研究组产妇实施呼吸指导结合安全分娩护理方式，具体内容如下：

①呼吸指导工作。与产妇取得联系，提前为产妇以及产妇产家属说明呼吸指导的作用，开始为产妇培训拉玛泽呼吸法，基本在孕龄 28 周左右为产妇说明拉玛泽呼吸法，该呼吸法是一种孕妇在分娩前的呼吸锻炼方法，也被称之为心理预防式的分娩准备方法，通过掌握科学的呼吸技巧，让产妇将自身的注意力集中到呼吸控制上，稳定产妇的呼吸状态。每周为产妇上课 1 个课时，指导产妇按照拉玛泽呼吸法进行呼吸。包括，第一，廓清式呼吸：指导产妇取平卧位，然后用鼻子深吸气，在用嘴巴缓慢吐气，持续进行 5 组。第二，胸式呼吸，引导产妇放松身心，慢慢放松自己的腹部，避免心理压力，均匀而缓慢的用鼻子吸气再用嘴吐气，同样可进行 5 组，胸式呼吸适合第一产程潜伏期，主要作用在于让产妇放松身心。第三，浅而慢加速呼吸，可在胸式呼吸的基础上指导产妇根据宫缩的强度调整呼吸频率，当宫缩剧烈时产妇的呼吸要变得浅而快速，而宫缩轻微时则需要将呼吸频率调整为慢而深，即指导产妇进行深呼吸，缓慢的吸气、呼气，该呼吸方式适用于第一产程活跃期。第四，浅呼吸：要指导产妇微微张开嘴巴，并保持高位呼吸，将吸入的气体停留在喉咙处发出“嘻”的呼吸声，指导产妇以 5 次为一组的方式练习。通常该呼吸方式是在产妇开宫口 8-10cm 时才会使用。这些呼吸方式每周练习一次，护理人员还

需要做好检查工作,评估产妇的呼吸状况,针对不足之处加以纠正,为后续的分娩做好准备工作<sup>[1]</sup>。

②健康宣教和心理指导。要为产妇做好积极的健康宣教与心理指导,多与产妇进行沟通,了解产妇当前的心理状况,适当与产妇聊即将出生的小宝宝,指导产妇了解喂养知识等,这样也能转移产妇的注意力。在拉玛泽呼吸法的基础上海需要训练产妇自我催眠,自我暗示,利用积极心理学指导产妇做好即将到来的分娩准备工作。沟通过程中,护理人员要及时鼓励产妇,例如“你是一名伟大的妈妈”“英雄母亲”等暗示产妇,增强产妇的分娩欲望,而这也能在一定程度上提升安全分娩的概率,最重要的是给予了产妇信心,这是确保安全分娩的关键。

③安全分娩护理指导。在分娩工作实施过程中,医院医护人员必须总结以往的分娩护理工作经验,了解和掌握分娩中的危险因素,做好针对性的风险预防与处理工作,从整体上提升护理质量,确保分娩安全。

第一,通过总结以往的工作隐患,集体讨论解决方案,持续完善安全分娩护理工作计划。临床中,护理人员配合医生完成安全核查表内的相关检查事项,了解患者的病史信息,特殊情况以及特殊用药等,做好准备工作。

第二,术中护理配合。在产妇进入产房后核对相关检查内容,责任护士主要对准备接产的相关内容实施核对,包括记录有无产妇及胎儿异常征象,分娩所需要的物品以及人员、分娩物品清点核对等条目。在接产时按照之前做好的呼吸指导工作指导产妇进行呼吸,调整产妇的心理状况,做好在产期间的生命体征监测工作,及时应对可能发生的突发事项,确保分娩安全<sup>[4]</sup>。

第三,分娩后2h的护理工作,在分娩后2h,责任护士需要及时了解产妇有无异常生命体征以及异常阴道出血情况,为产妇合理使用抗菌药物,并及时做好对新生儿生命体征的监测以及对新生儿的护理干预指导。包括为产妇科普与指导喂养工作,为产妇提供必要的营养餐食,改善产妇的营养状况,加快推进产妇的康复进程。

### 1.3 观察指标

记录两组产妇的不良妊娠结局,主要记录胎儿窘迫、剖宫产、新生儿窒息、新生儿产伤等。

采取 PSQI 评分量表记录产妇的睡眠质量。评分越高代表睡眠质量越差。

### 1.4 统计学方法

采取 EXCEL 表格做处理,确保数据的准确性,以 SPSS21.0 软件做统计学处理,若  $P < 0.05$  则代表数据差异有统计学意义。

## 2 结果

根据调查发现,研究组产妇的不良妊娠结局发生率明显更

低,研究组产妇的 PSQI 评分显著低于对照组评分,各项指标差异明显,  $P < 0.05$ , 具体数据如下所示:

表 1 两组产妇不良妊娠结局发生率对比 (n,%)

组别	对照组(50例)	研究组(50例)	X <sup>2</sup>	P
胎儿窘迫	3	1		
剖宫产	3	1		
新生儿产伤	2	0		
新生儿窒息	2	1		
总发生率	10(20.00%)	3(6.00%)	6.757	<0.05

表 2 两组产妇睡眠质量 PSQI 评分对比 (分)

组别	对照组(50例)	研究组(50例)	t	P
入睡时间	1.25±0.19	0.74±0.17	5.646	<0.05
催眠药物	1.35±0.28	0.72±0.17	6.430	<0.05
日间功能	1.31±0.15	0.72±0.16	5.783	<0.05
睡眠质量	1.34±0.26	0.80±0.15	6.024	<0.05
睡眠效率	1.22±0.31	0.77±0.19	7.321	<0.05
睡眠障碍	1.38±0.21	0.73±0.22	7.232	<0.05
总分	7.85±1.40	4.48±1.06	6.788	<0.05

## 3 讨论

如何保障产妇安全分娩,确保母婴安全是当前产科临床中重点关注并迫切需要得到解决的问题。分娩还会对产妇造成心理压力,引起心理情绪的变化,主要表现为焦虑、恐惧等,还可能导致产妇出现血压升高、心率加快、呼吸急促等问题,这也为医护人员在产妇分娩中实施积极的护理工作带来了隐患。根据相关研究调查发现,在产妇分娩过程中需要指导产妇进行合理的呼吸,这是保障产妇积极配合医护人员的工作,提升安全分娩率的重要手段<sup>[5]</sup>。本次则围绕了呼吸指导结合安全分娩护理进行了分析,发现实施了呼吸指导结合安全分娩护理的研究组产妇各项指标均明显改善,显著优于实施常规护理的对照组产妇,也证明了呼吸指导结合安全分娩护理的应用价值。

研究组产妇的不良妊娠结局发生率显著低于对照组,  $P < 0.05$ 。这是因为在整个分娩过程以及护理工作实施期间,医护人员指导产妇学习了拉玛泽呼吸法,基本在产妇 28 孕周时为产妇科普了拉玛泽呼吸法,并指导产妇学习该呼吸法,在指导学习的过程中,也为产妇说明了跟随产程的推进要调整呼吸频率,放松身心,越是临近生产越是要放松身心,要在医护人员的指导下合理呼吸,要相信医护人员的分娩经验,一定能保

障母婴安全。拉玛泽呼吸法本身就是 Lamaze 在接触到“心理预防法”后发明的一种适用于产妇生产，转移产妇注意力，缓解疼痛感受的呼吸方法，能在最大程度上减轻产程的疼痛感受，同时，也能提升产妇的疼痛耐受性以及生育幸福感，能有效缩短产程，促进自然分娩。因此在为产妇实施了拉玛泽呼吸法后，预防了产妇不良心理问题，改善了妊娠结局，保障了母婴安全。

研究组产妇的 PSQI 评分显著低于对照组， $P<0.05$ 。这是因为在整个分娩过程中，医护人员按照安全分娩护理的原则为产妇提供护理指导服务，结合了拉玛泽呼吸法与心理指导，改

善了产妇的心理状态，让产妇相信医护人员，提升了对医护人员的信任感。在后续的护理工作实施过程中积极配合医护人员，医护人员为产妇做好了产妇护理指导，提供营养餐食，加快推进产妇的康复进程，构建了温馨舒适的休养环境，进而也改善了产妇的睡眠质量，确保了产妇住院治疗期间的生命安全和休养质量。

总而言之，呼吸指导结合安全分娩护理能显著性提升安全分娩概率，降低不良妊娠结局发生率，还有助于改善产妇的睡眠质量，加快推进康复进程，具备推广应用价值。

### 参考文献：

- [1] 钱波,徐倩,徐淑英.基于危机管理理论的产妇产前安全护理体系的构建与应用[J].中西医结合护理(中英文),2025,11(03):173-176.
- [2] 陈冬梅.安全分娩核查表在自然分娩产妇围生期护理中的应用效果及对分娩结局的影响[J].医学信息,2025,38(01):161-163+167.
- [3] 吴斌,梁翠瑛,邓小霞.分析呼吸法结合分娩安全护理在自由体位分娩对产妇心理弹性及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(08):1763-1766.
- [4] 王婷婷,毛陇萍.危机护理理论对产妇产前安全性及分娩质量的影响[J].医学临床研究,2024,41(08):1279-1281.
- [5] 陈燕,钱彬艳.基于母婴安全采取多层次联合护理应用于妊娠期高血压疾病孕妇的临床实践评价[J].实用妇科内分泌电子杂志,2024,11(01):124-126.