

基于三胎政策趋势下的产后康复调查与分析

刘芳, 马莹莹, 莫魏楠, 徐诗文, 任彩玲*

赣南医科大学, 江西 赣州 341000

摘 要 : 目的: 对赣州市章贡区部分社区的人们进行产后康复相关知识的科普以及推广, 从而提高人们对产后康复的认识, 当面对相应的问题时能够及时的应用所了解到的知识去寻找解决方法。方法: 本研究对赣州市章贡区 18 个社区和康复机构开展产后康复现状调查, 主要采用实地调查与观察法、问卷调查法、访谈法。结果: 产后康复方面缺乏专业人才, 无法满足康复需求, 社区康复专业人士技术含量较低, 康复服务不全面, 特别是对于产后康复的专业人才更是十分缺乏; 观念不够重视社区康复的宣传没有很好的进入居家生活中, 大多数产妇并没有进行康复的意识, 并且家人对康复的渠道方式也并不了解, 对于如何帮助病人也没有明确的方向。结论: 针对以上问题, 本文从鼓励专业人员参与、加强产后康复宣教和通过科技创新增加康复项目方面提出建议与对策。

关 键 词 : 产后康复; 康复治疗; 社区康复

Investigation and Analysis of Postpartum Rehabilitation under the Trend of Three-Child Policy

Liu Fang, Ma Yingying, Mo Weinan, Xu Shiwen, Ren Cailing*

Gannan Medical University, Ganzhou, Jiangxi 341000

Abstract : Objective: To popularize the knowledge related to postpartum rehabilitation in some communities of Zhanggong District, Ganzhou City, so as to improve people's understanding of postpartum rehabilitation, and to apply the knowledge in time to find solutions when facing the corresponding problems. Methods: In this study, the status quo of postpartum rehabilitation was investigated in 18 communities and rehabilitation institutions in Zhanggong District, Ganzhou City, mainly by field investigation and observation, questionnaire survey and interview. Results: There was a lack of professional talents in postpartum rehabilitation, which could not meet the needs of rehabilitation. The technical content of community rehabilitation professionals was low, and the rehabilitation services were not comprehensive, especially for postpartum rehabilitation professionals. The concept of not paying enough attention to the publicity of community rehabilitation has not entered the family life well, most of the pregnant women do not have the awareness of rehabilitation, and the family members do not understand the channels of rehabilitation, and there is no clear direction for how to help patients. Conclusion: In view of the above problems, this paper puts forward suggestions and countermeasures from the aspects of encouraging professional participation, strengthening postpartum rehabilitation education and increasing rehabilitation projects through scientific and technological innovation.

Keywords : postpartum rehabilitation; rehabilitation treatment; community rehabilitation

随着国家三胎政策的开放, 越来越多的女性会面对的产后问题, 产后康复成了解决这些的主要治疗方式, 可以促进产后身体和心理的恢复, 提高生活质量。近30年, 发达国家产妇分娩后住院时间明显缩短, 产妇分娩后并无“坐月子”习俗, 相对于中国传统习俗, 西方产妇更倾向于接受现代产后康复的理念与方式, 这也是西方国家康复行业快速增长的重要原因。美国社区家庭访视在1996年已被定位常规的医疗工作, 随着其行业趋势在欧美国家迅速发展, 产后康复师也从简单的家庭护理转变为专业背景的医疗、健身、美容行业的专业人士, 比如在美国产后骨盆及盆底肌的康复是由物理治疗师 (Physical Therapist) 完成的^[1], 而产后身材的恢复则是由体能教练 (Conditioning Coach) 配合注册营养师 RD(registered dietitian) 共同制定计划并协助产妇完成的^[2], 重点强调, 从事该项工作的前提是获取相关的从业资格。

产后恢复属于服务行业的细分, 是在从事介于医疗和生活美容之间的健康管理产业, 并以产后女性“免费检测”-专业诊断-疗程方案-动态检测-报告评估-跟踪服务-为服务特色, 以中医理论为基础。产后恢复, 是指女性在生产完毕之后, 常常会因为身体过于虚弱而需要一定的恢复和保养, 而这种恢复和保养被称之为产后恢复。依靠专业的医疗保障, 产后恢复包含的主要方面有营养健康产品恢复和心理辅导恢复, 女性在恢复期间一定要注意营养饮食的均衡和心理的调节。

本文旨在对产后康复的相关知识进行科普推广, 增加产妇获取产后康复相关知识的渠道。

一、研究对象与研究方法

（一）研究对象

本次调查选取赣州市章贡区12个社区和康复机构（包过月子中心和产后康复工作室），在选取社区中随机对居家产妇、家属、社区工作者以及机构工作人员进行产后康复工作内容及各种类型的康复知识科普，并半年后进行问卷调查^[3]。

（二）研究方法

1.实地调查与观察法 科普小组负责准备科普相关资料以及开展为期6个月的科普活动，6个月内不定期线上推送康复科普资料及每2周一次的线下科普。

2.问卷调查法 调查小组负责制定问卷以及发放并回收，随机抽样调查法抽取科普推广产作为研究对象。在科普开展结束后随机发放相同数量的相同问卷并回收分析。

3.访谈法 调查小组在走访社区和产妇过程中，选取部分调查对象，进行针对性了解康复科普后居民对此的评价。

（三）社区调查

选取赣州市12个社区服务中心居家产妇、家属、社区工作者以及机构工作人员。

（四）研究工具

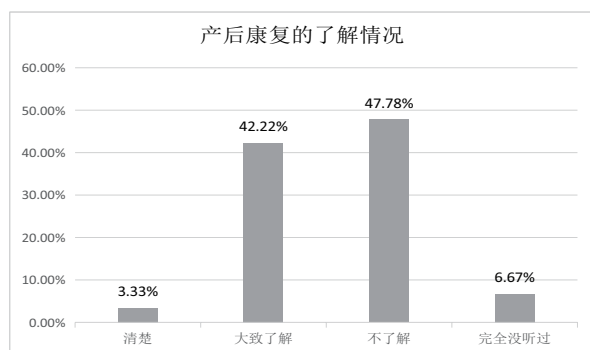
采用产后基础康复调查问卷，此问卷为研究者自行设计，通过查阅图书馆、互联网、各级政府及相关部门颁发的政策文件等，收集与产后康复服务相关的资料，确定调查内容。问卷内容包括：①对产后康复的了解情况，②参与产后康复意愿，③未来是否考虑产后的康复治疗措施，④认为产后康复是否有效，⑤如果产后康复有效是否考虑进行康复手段^[4]。

二、结果

（一）科普前产后康复调查结果

通过线上线下回访调查发现，目前有65.91%产妇都处于待业全职带娃阶段并且有77.27%的产妇都存在产前、产后焦虑，其中大部分产妇的年龄都集中在20-30岁之间，但仅有55%的产妇在生产之后做过康复评定。社会群体中产妇对产后康复很清楚的占3.33%，大致了解的占42.22%，不了解的占47.78%，完全没听过产后康复的占6.67%。通过问卷数据分析充分了解产后康复概念的只占极少数，大部分产妇对产后康复的概念和作用都并不明确^[5]。见表1

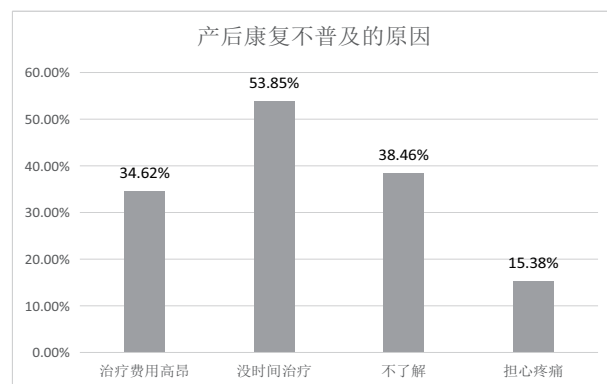
表1 产后康复的了解情况



（二）产后康复不普及的因素

当前社会背景下，产后康复不普及的因素中产后康复治疗高昂占34.62%，没时间治疗占53.85%，对产后康复不太了解而拒绝治疗的占38.46%，害怕治疗过程疼痛的占15.38%，家人不支持的占7.69%，通过分析在产后康复基础知识不普及的情况下，大众对于产后康复的认知存在一定偏差。见表2

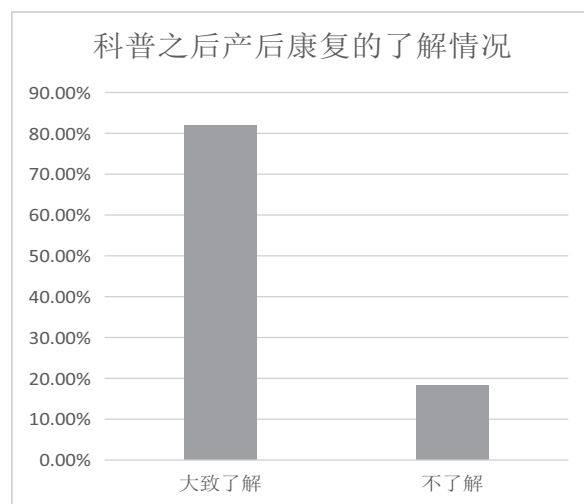
表2 产后康复不普及因素



（三）科普后产后康复调查结果

经过产后康复科普宣讲之后，我们对相关人群再次进行回访，社会群体中产妇对于产后康复新概念的认知程度提高后，结果显示有81.82%的产妇已经大致了解了产后康复（见表3），并且有92.22%的人愿意主动进行康复治疗，仅有1.11%的人不愿意，通过分析可了解孕妇对于产后康复治疗的主观性是呈上升趋势。有95.45%的产妇在身边的人遇到产后问题时，是愿意主动地去建议她们进行产后康复治疗^[6]。

表3 科普之后产后康复的了解情况



（四）科普宣教后的预期效果

通过调研发现，有77.27%的产妇因时间安排和对产后康复不了解而没有做产后康复，72.73%的产妇更倾向于通过线上方式了解产后康复，如短视频的方式、媒体方式、科普作品等。

通过产后康复知识科普工作的开展，大家进一步的了解了产后可能会出现症状、产后康复包括的项目、治疗的最佳时期及治疗手段等知识，同时也愿意给身边需要帮助的人提供相关建议和知识传递。

三、讨论

（一）缺乏专业人才

目前，产后康复的专业人才相对较少，很多医院和机构缺乏专业的产后康复师。这也导致了一些产后康复项目的执行不够规范和科学，无法达到最佳的康复效果。经过调查发现，目前社区康复人员未经过专业的训练，没有基础的康复专业知识，只能为患者提供简单的保健、按摩等服务，机构内部人员无法组成一个完整的康复团队，无法提供有效的康复服务^[7]。

（二）观念不够重视

通过调查发现，社区康复理念未深入人心，50%以上的受访者表示不需要了解社区康复相关知识，对社区康复不重视，30%以上受访者表示想深入了解社区康复却不知道有哪些方法途径，3%的受访者表现出抵触康复情绪。一些产妇和家庭对产后康复的重要性认识不够，往往忽视了对身体的恢复和保健^[8]。这可能会导致一些健康问题的出现，如盆底肌肉松弛、尿失禁、产后抑郁等。说明社区康复的宣传没有很好的进入居家生活中，大多数产妇并没有进行康复的意识，并且家人对康复的渠道方式也并不了解，对于如何帮助病人也没有明确的方向。

（三）缺乏规范的产后康复项目

调查显示，面对产后康复不普及的原因有53.85%没有时间、15.38%害怕疼痛，大家普遍认为产后康复是需要很多时间很多周期去完成并且这个过程会十分疼痛。大家之所以有这个想法是因为目前，市面上的产后康复项目种类繁多，但是缺乏统一的标准和规范^[9]。这也导致了一些产后康复项目的效果参差不齐，无法

满足不同产妇的个性化需求。

四、建议

（一）鼓励专业人员参与

不断加强队伍建设。鼓励相关专业学生毕业后选择此行业与高校或医院签署就业协议，培养社区定向专业康复人才；对于设有康复相关专业的高等院校鼓励其设立社区康复志愿服务队，定期开展社区康复志愿服务；开展医康养结合型的工作，可以有计划引进康复治疗师等专业的人才。

（二）产后康复宣教

多途径实现残疾人产后康复宣传教育与服务网络的构建。一是对社区开展康复宣传教育，特别是加强家属的康复宣传教育，鼓励家属加入产后康复志愿者团队；二是充分利用志愿服务，上门宣传、互联网模式等产后康复宣传途径尽快建设社区康复综合的信息化平台，加快推进产后康复信息化建设与促进康复资源共享，进而整体提升社区康复服务水平。三是开设志愿服务窗口让康复在社区流行，利用各种平台制作产后康复宣传视频并转发，让更多的人了解产后康复^[10]。

（三）通过科技创新增加康复项目

随着科技的不断发展，鼓励和支持越来越多的科研研发和应用更多的康复项目。这也为产后康复提供更多的选择，竟可能满足不同产妇的个性化需求，为给更多人提供更完善的产后康复服务。

参考文献

- [1]Yeh Y C, St John W,Chuang Y H, et al.The care needs of postpartum women taking their first time of doing the month a qualitative study [J] . Contemp Nurse, 2017,53(5):576-588.
- [2]左沁. 产后修复机构中医产后康复师现状调查研究 [D] . 南宁: 广西中医药大学, 2018.
- [3]李伟, 周拴成用标准呵护祖国的未来——陕西产后母婴护理服务行业标准化建设初探 [J] . 中国标准化, 2017(04):41-42.
- [4]龙丽琼. 孕产妇对产后照护机构服务需求及其影响因素分析 [D] . 海南医学院, 2019.
- [5]郑飞雪, 贝维斯. 社区康复管理和技术人员培训模式探讨 [J] . 中国康复理论与实践, 2014, 20(05):495-496.
- [6]欧阳宁宁, 吴艳燕, 刘佳双, 等. 产妇产后盆底康复认知与需求的调查分析 [J] . 护理实践与研究, 2020, 17(1):109-110.
- [7]方徐芬, 缪彩华. 产后盆底康复患者治疗依从性调查和影响因素分析 [J] . 中国妇幼保健, 2021, 36(19):4560-4563.
- [8]廖梓岑, 黄琳, 林婧. 产妇产后康复锻炼现状的市场调查及分析 [J] . 财富时代, 2020, (10):142-143.
- [9]李嘉琪, 乐昌昊, 李凤, 等. 93例产妇产后康复意识现状调查及相关因素分析 [J] . 实用临床医学, 2019, 20(01):83-86.
- [10]王奇萍, 胡晓鹰. 产妇产后盆底康复认知和需求的调查分析与宣教建议 [J] . 中医药管理杂志, 2016, 24(14):14-15.