

心理护理模式对产前抑郁初产妇有何种影响

陈泽英

自贡市大安区妇幼保健院 四川自贡 643010

[中图分类号] R473.71 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 06-111-01

产前抑郁症是一种孕期所特有的心理疾病,是因心理、生理、家庭及社会等因素所造成,孕产妇表现出焦虑、抑郁、失眠、坐立不安、食欲不振、浑身不适等症状,不仅严重影响到母婴的身心健康,而且严重危害到胎儿的生长发育,增加孕期并发症发生风险。孕妇的心理状态对于分娩过程和胎儿健康状况也有着直接或间接的影响,而不良心理状态会增加产程时间、新生儿窒息发生率以及产后并发症发生率。

大量临床实践和相关研究结果表明,给予产前抑郁初产妇有针对性的心理护理干预,有助于疏导和改善其负性情绪,缓解因分娩而产生的心理压力,提高孕期及分娩期的安全性,确保获得满意的妊娠结局。那么心理护理干预措施有哪些呢?

1 基本情况综合评估

针对产前抑郁初产妇的心理护理干预要做到有的放矢,产妇入院后护理人员应当积极与其进行沟通交流,详细了解其家庭、生活、工作、健康状况、心理状态、受教育情况等信息,根据所掌握的产妇基本情况对其进行综合性评估。重点要对其心理状况进行准确评估,提出需要解决的护理干预问题,制定有针对性的护理干预方案和措施。

2 个体化心理疏导

在与产妇及其家属进行积极交流的时候,采用温和的话语鼓励其勇敢讲出内心的真实感受和想法。对其进行有针对性的心理疏导,对其所纠结和焦虑的心理问题给出合理的解释,共同分析发生的原因,商讨合理的解决方案。向其讲述自己的亲身经历和体验,介绍治疗成功的案例,告知其每个产妇都不可避免的要经历的身心变化过程,从而积极适应角色转变过程,减轻焦虑、抑郁等不良情绪以及心理负担。

3 行为干预

通过发放孕期指导手册、举办讲座、面对面交流及开展社交活动等方式,积极开展围生期保健知识教育和产前分娩知识指导,让孕妇了解分娩的相关知识,知晓营养餐搭配、产前运动、如何自我监护胎儿等,提高孕妇对自然分娩的掌握程度。详细向产妇讲解妊娠和分娩所要经历的具体过程,可能出现的妊娠反应及并发症,应对策略和措施以及相关注意事项。以提高其对相关健康知识的掌握程度,增强其自我防护保健的意识和能力。耐心解答所提出的各种疑难问题,消除其内心的疑虑和担忧,重点讲解产前抑郁对妊娠所带来的不利影响,保持平和开朗的心态完成妊娠和分娩。

4 补偿教育和护理

积极开展补偿护理与教育,指导产妇掌握自我调节心理状态的方法,提高其自我心理调节能力,对于抑郁严重者可采用音乐疗法等方法进行心理治疗,在安静舒适的环境中为孕妇播放音乐,并指导其随着音乐放松,舒缓其心理压力和紧张情绪。同时指导产妇根据具体情况情况进行呼吸训练、爬楼梯、孕妇瑜伽、散步等放松训练,以分散注意力,调节心理状态,减轻心理压力。

5 家庭支持

让产妇家庭成员共同参与,对产妇家属特别是其丈夫进行统一培训,告知其产前抑郁对于妊娠结局所造成的不良影响和后果,取得

其信任和配合,并让其掌握产妇妊娠情况以及情绪的变化,从而在心理、情感和生活等各方面为产妇提供更多的关心和鼓励,让其感受到家庭的温馨,以减轻抑郁情绪。

6 饮食和生活方式干预

根据产妇的身体状况及个人饮食习惯和偏好,为其制定科学合理的饮食方案,多食用增强体质、促进胎儿生长发育的食物,如富含维生素、纤维素、微量元素,通过品味美食的过程及所获得的愉悦享受,分散注意力、调节和缓解心理压力。要求产妇养成科学合理的、相对固定的生活方式和习惯,注意休息,保证充足的睡眠时间及良好的睡眠质量,保持平和开朗的心态和良好的精神状态。指导产妇根据具体情况选择合适的项目和运动量进行适当的运动,一方面通过运动可以增强体质,促进妊娠期健康,能够以良好的身体状况完成分娩;另一方面通过运动可以释放心理压力,缓解紧张情绪,对焦虑抑郁的心态进行自我调节。

通过上述心理护理干预措施可以达到哪些效果呢?心理护理模式对产前抑郁初产妇的影响主要体现在以下几个方面:①缓解焦虑、抑郁的心理压力和紧张情绪,保持平和开朗的心态,积极配合产前检查和保健护理,以良好的精神状态和健康体质勇敢接受挑战,迎接新生命的到来。②提高对于妊娠和分娩相关健康知识的认知程度,增强其对于孕期身心变化的自我防护和应对能力,消除内心的疑虑和担忧。③通过入院后待产时对身心的放松及松弛强化训练,保持适当的运动量,能够有效激发产妇的自身潜能,增强其自然分娩的动力,减少因精神紧张及疼痛所引起的耗能耗氧,促使子宫更有效、更有规律地收缩,加速产程进展,降低剖宫产率和发生并发症的概率。④心理护理干预能减少产后出血、降低新生儿窒息发生率。良好的心理状态能够有效降低甚至消除母体的过度通气,缓解分娩疼痛,避免出现继发性激素水平紊乱,防止因疼痛时间过长导致换气过度而引发的呼吸性碱中毒及胎盘血液供应不足,降低了产后大出血及胎儿宫内缺氧的发生风险。

7 结语

妊娠和分娩是大多数女性所要经历痛苦而幸福的人生过程,对于初产妇来说,更是一种全新的体验和挑战,由于缺乏对分娩过程的认识,加上受到媒体对分娩痛苦不恰当的报道,难免过分担忧分娩中产生的疼痛,会出现焦虑抑郁的不良心理状况,对妊娠和分娩产生不利影响。实施有针对性的产前心理护理干预,能够有效缓解产妇的心理压力和紧张情绪,以良好的身心状态完成妊娠和分娩,以此确保能够获得满意的结局。

[参考文献]

- [1] 杨玲玲. 产前抑郁心理护理对策的效果观察[J]. 医学食疗与健康, 2019(11):15-17.
- [2] 时慧. 心理护理干预在产前抑郁初产妇中的实践研究[J]. 中外医学研究, 2019, 17(17):73-74.
- [3] 李倩. 心理护理模式对产前抑郁初产妇分娩疼痛和妊娠结局的应用效果分析[J]. 首都食品与医药, 2019, 26(4):98.
- [4] 张华新. 心理护理在产前抑郁初产妇分娩过程中的应用价值分析[J]. 河南医学研究, 2017, 26(9):1722-1723.
- [5] 崔新华. 心理护理干预对产前抑郁初产妇分娩疼痛和妊娠结局的影响[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2016, 3(18):22-23.
- [6] 倪娟娟, 徐惠芳, 黄显芬, 等. 心理护理干预对产前抑郁初产妇妊娠和分娩的影响[J]. 解放军护理杂志, 2015, 32(22):28-30.

作者简介: 陈泽英(1974年12月-),籍贯:四川自贡,职称:主管护师,民族:汉族,学历:中专,主要从事:妇幼保健工作,面向群体,面向基层开展相关的妇幼保健工作。