

产后抑郁症患者发病因素分析及护理干预

王 燕

云南新昆华医院产后康复中心 云南昆明

【摘要】 目的 探讨产后抑郁症的发病原因以及相应的护理对策。方法 本次研究以我院 50 例产后抑郁症患者为主, 收治时间为 2018 年 12 月-2019 年 10 月, 对患者的发病原因进行分析, 具有针对性采取相应的护理对策来应对。结果 产后抑郁症的出现与多方面因素有关, 如: 新生儿性别及其健康状况、产妇睡眠质量等。其中, 家庭对产妇关心程度不够、新生儿性别两方面的原因对产妇抑郁的出现有着较大的影响。结论 为了孕妇及新生儿的健康, 需重视孕期保健工作的实施, 加大对孕妇的心理干预力度, 向孕妇及其家人开展健康知识教育, 使其对生育拥有正确的意识观念, 给予产妇更多的关怀与呵护, 降低产后抑郁的发生概率。

【关键词】 产后抑郁症; 发病原因; 护理对策; 心理干预

Analysis of factors affecting postpartum depression and nursing intervention

Yan Wang

Postpartum rehabilitation center, Yunnan Province New Kunhua Hospital, Kunming, Yunan, China

【 Abstract 】 Objective To explore the causes of postpartum depression and corresponding nursing countermeasures. **Methods** This study mainly focused on 50 patients with postpartum depression in our hospital. The treatment time was from December 2018 to October 2019. The causes of the patients were analyzed, and corresponding nursing measures were taken to deal with them. **Results:** The emergence of postpartum depression is related to many factors, such as the sex of the newborn and its health status, and the quality of maternal sleep. Among them, the family's lack of care for the mother and the reasons for the sex of the newborn have a greater impact on the occurrence of maternal depression. **Conclusion** For the health of pregnant women and newborns, it is necessary to pay attention to the implementation of health care during pregnancy, strengthen psychological interventions for pregnant women, and carry out health education for pregnant women and their families so that they have the correct awareness of fertility and give more benefits to pregnant women. More care and care reduce the incidence of postpartum depression.

【Keywords】 Postpartum depression; causes; nursing countermeasures; psychological intervention

生育是大多数女人所要经历的一个过程, 怀胎九月, 共同迎接新生命的到来, 满足为人母、为人父的愿望。不过, 经调查发现, 在胎儿出生后, 受到家庭观念、自身心理状况的变化等因素, 多数产妇均出现抑郁症, 不愿与人讲话, 对周围的人或事物不再感兴趣, 情绪多变, 时而焦躁、时而抑郁, 病情严重下, 还有可能会存在暴力、自杀的倾向^[1]。基于此, 需仔细分析孕后抑郁症出现的原因, 对症下药, 采取相应的护理干预措施, 包括孕期保健、心理护理、社会支持等, 加大对孕妇身心变化的监测力度, 给予孕妇更多的安全感, 能够保持乐观、

开朗的心态, 积极面对以后的生活。医护人员作为护理工作的主要实施者, 应具备良好的职业素养, 遵循“以孕妇为中心的”的护理原则, 在孕妇怀孕期间和生产后, 分别开展相应的护理工作, 重点关注孕妇的心理变化, 一旦发现孕妇存在抑郁的表现, 应努力开导, 向其传递更多正能量的信号, 给予孕妇更多的鼓励与支持, 营造出愉快的心情^[2-4]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究以我院 50 例产后抑郁症患者为主, 收治时间为 2018 年 12 月-2019 年 10 月, 所有孕妇均

在产后出现抑郁症,无精神类疾病、合并妊娠期并发症等,最大年龄为38岁,平均年龄为 32.45 ± 1.43 岁,存在初产妇和经产妇两种类别^[5]。

1.2 方法

整理所选产后抑郁症患者的病例资料,分析患者的发病原因。

1.3 统计学处理

使用SPSS20.0统计学软件对本次实验数据进行整理,计量、计数单位分别用 $(\bar{x}\pm s)$ 、%来表示,在t、 χ^2 检验方式下,若组间差值符合 $P<0.05$ 的要求,则表示为具有可比性。

2 结果

通过调查发现,产后抑郁症的出现与多方面因素有关,本次研究中的50名产后抑郁症患者,共4人因新生儿健康欠佳所致,对应比值为8.00%,26人抑郁症的出现与新生儿性别有关,对应比值为52.00%,17人因家庭对产妇关心程度不够所致,对应比值为34.00%,两人因睡眠质量差、社会支持程度低引发抑郁症,对应比值为4.00%,1例为其他因素,对应比值为2.00%^[6]。

3 讨论

通常情况下,产后抑郁症主要发生在产后6周内,在发病期间,患者会出现情绪低落、与话语的敏感性强,严重情况下还会存在暴力倾向。近年来,抑郁症相关报道不断出现,引起了社会人们的广泛关注,为了产妇的身心健康,医护人员应做好孕期及产后的护理管理,与产妇的家属进行沟通,双方共同协商,给予产妇更多的关怀与温暖,增加产妇的安全感,尽可能的将产后抑郁症的发生概率降到最低。为了达到理想的护理效果,需对以往产妇的护理资料进行整理,总结护理经验。对产后抑郁症出现的原因进行分析,寻找护理干预的突破口,有目的性的对原有的护理方案作出整改,使其更具可行性价值。在本次研究当中,共分析出了多条有关产后抑郁症出现的原因,其中,新生儿性别、家庭对产妇关心程度两方面因素所占比值较高,分别为52.00%、34.00%,此外,还与产后睡眠质量差、社会支持程度低、新生儿健康欠佳等因素有关^[7]。

护理干预措施:

3.1 孕期保健是护理工作的重点内容,在此期间,相关医疗机构应积极开展健康知识教育,向孕妇传授更多与妊娠、分娩相关的健康知识,使其对分娩全过程有一个大致的了解,做好充足的心理准备。对于自然分娩的孕妇来说,分娩中会存在着较

为剧烈的疼痛,继而产生害怕、恐惧等负面情绪,此时,医护人员应极大对患者情绪疏导工作的开展力度,与孕妇握手,给予孕妇更多的安全感,指导孕妇采用正确的方式进行呼气、吸气,鼓励孕妇要勇敢。另外,分娩前对产妇的心理状况进行评估,指导产妇完成各项检查,了解产妇的家庭经济情况,对产妇分娩前的言行举止进行观察,一旦发现孕妇存在抑郁症的发生风险,应立即采取相应的护理对策来应对^[8]。

3.2 心理护理是孕期护理工作的重点内容,在此期间,医护人员应掌握一定的沟通技巧,在双方交谈中,对产妇的心理状态进行分析,根据自身所学的专业知识,采取相应的干预手段对产妇的心理进行疏导,改善产妇的焦虑、恐惧等负面情绪。若产妇存在抑郁家族史,应由专门的心理专家前来指导,对产妇的日常行为进行监督,叮嘱产妇多注意休息,可向其播放有关生产的视频,激发产妇的母性,期待着新生命的到来。为了让产妇拥有被重视、被尊重的感觉,在护理期间,还需寻求孕妇家人的帮助,多抽出时间进行陪伴,与产妇聊些感兴趣的话题,营造出快乐、和谐的家庭氛围,给予产妇足够的安全感。若产妇的家人存在重男轻女的思想观念,需努力开导,告知家人生男生女都一样,做好迎接新生命的准备。

3.3 通过调查发现,社会支持也是产后抑郁症出现的因素之一。为了获取更多的社会支持,需满足物质支持、精神支持和信息支持。其一,在妊娠期间,若产妇具有充足的物质条件,可减轻产妇的心理压力,在物质生活方面,并不会会有较多的担心,在这种情况下,孕妇产后抑郁症的发生概率也会随之降低。考虑到产妇的家庭经济情况不一致,对产妇心理的影响性也会存在差异^[9]。这就需要相关医疗机构应根据患者的实际情况,制定科学、合理的护理方案,尽可能的减少医疗费用对产妇心理造成的影响。若产妇的家庭经济处于十分困难的状态,可联系当地的慈善机构,寻求帮助,给予产妇一定的物质支持,减轻产妇的心理压力。此外,在孕妇住院期间,还应注意产妇会阴部和乳房的护理,定时打扫室内卫生,保持干净、整洁,为孕妇提供一个舒适的住房环境。其二,除了要具备良好的物质条件外,还应给予产妇精神上支持。在对产妇护理期间,护理人员应主动维护与患者之间的关系,获取患者最佳本的信任,耐心倾听孕妇所提出的问题,尽全力为其解答,提高孕妇的依从性,以便各项护理工作的

顺利开展。其三,考虑到多数产妇对妊娠方面的知识缺乏了解,在分娩期间会出现恐惧、害怕等负面情绪,心理状态也会发生一系列的变化,增加了孕妇产后抑郁症的发生概率。为此,在护理期间,应积极开展健康知识教育,向产妇详细讲解整个分娩过程,告知产妇如何呼吸、用力,使其提前掌握一些分娩技巧,减轻疼痛。也可向产妇播放分娩视频,激发产妇的母性,使其能够正确面对,期待新生命的到来,满足自己为人母的愿望。分娩后,由护理人员来指导产妇使用正确的喂养方式,告知产妇新生儿的照顾方法,叮嘱家属多家关注产妇的情绪变化,给予产妇更多的关爱与包容,保持愉快的心情顺利度过产褥期^[10]。

综上所述,产后抑郁症的出现对孕妇的身心健康有着较大的危害性,在分娩前、中、后分别采取相应的护理干预措施,与产妇家属进行沟通,给予产妇更多的安全感,将产后抑郁症的发生概率降到最低,使其能够正常的生活。

参考文献

- [1] 刘晓秋,白志军. 中国妇女产后抑郁症相关危险因素分析[J]. 医学与哲学: 临床决策论坛版, 2015 (4): 77-80.
- [2] 冯芬芳. 产后抑郁症综合护理干预体会[J]. 河南外科学杂志, 2015, 21(6): 152-153.
- [3] 邓洁瑜, 杨小佳. 干预措施治疗产后抑郁症疗效分析[J]. 中外医学研究, 2015, 13(1): 20-22.
- [4] 于建红. 产后抑郁症护理干预措施临床研究现状[J]. 吉林医学, 2015, 36(2): 397-398.
- [5] 赵淑梅, 石文双, 王楠. 健康教育和心理护理对产后抑郁症的影响[J]. 中国实用医药, 2015 (29): 239-240.
- [6] 曹永梅, 任晓娟. 人性化护理对产妇产后焦虑与抑郁评分的影响[J]. 山西医药杂志, 2019, 22: 2841-2843.
- [7] 刘翠玲. 孕产期全程干预护理模式对降低产后抑郁症发生率的作用[J]. 人人健康, 2019, 22: 161.
- [8] 潘达慧. 以家庭为中心产科护理预防产褥期产妇产后抑郁[J]. 安徽卫生职业技术学院学报, 2019, 05: 128-129.
- [9] 陈晓容, 汪佳裕. 心理护理和社区关怀对产后抑郁症患者的干预效果观察[J]. 心理月刊, 2019, 21: 100.
- [10] 侯彩云, 郭巧莉, 朱云英. 理性情绪干预对产后抑郁症患者情绪、产后恢复及母乳喂养的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2019, 32: 186-187.

收稿日期: 2019年12月20日

出刊日期: 2020年1月17日

引用本文: 王燕. 产后抑郁症患者发病因素分析及护理干预[J]. 国际护理学研究, 2020, 2(2): 78-80.
DOI: 10.26855/j.ijnr.20200018

检索信息: 中国知网、万方数据、Google Scholar

版权声明: ©2020 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