

导乐陪伴分娩对降低产妇分娩恐惧及提升自我效能感的研究

陈群青

桂林医科大学第一附属医院 广西桂林

【摘要】目的 探讨导乐陪伴分娩对降低产妇分娩恐惧及提升自我效能感的研究。**方法** 选择 2024 年 5 月-2025 年 5 月期间接收的产妇 80 例，采用随机数字表法将 80 例产妇分成对照组（40 例，采取常规护理）和观察组（40 例，在对照组护理基础上采用导乐陪伴分娩）。对两组的分娩恐惧、自我效能感评分、心理状态（焦虑、抑郁）评分、不良事件发生率及护理满意度进行对比和评估。**结果** 在护理前，两组患者的分娩恐惧、自我效能感评分、心理状态评分之间无明显区别（ $P>0.05$ ）。护理后，观察组分娩恐惧评分及心理状态评分均显著低于对照组（ $P<0.05$ ），自我效能感评分高于对照组（ $P<0.05$ ）；此外，观察组不良事件发生率低于对照组（ $P<0.05$ ），护理满意度高于对照组（ $P<0.05$ ）。**结论** 导乐陪伴分娩对降低产妇分娩恐惧及提升自我效能感的效果显著，还能有效降低不良事件发生率，提升护理满意度，有较高应用价值。

【关键词】 产妇；导乐陪伴分娩；分娩恐惧；自我效能感

【收稿日期】 2026 年 1 月 10 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 9 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20260091

Research on the effect of Doula-accompanied childbirth on reducing maternal fear of childbirth and enhancing self-efficacy

Qunqing Chen

The First Affiliated Hospital of Guilin Medical University, Guilin, Guangxi

【Abstract】Objective To investigate the effect of Doula-accompanied childbirth on reducing maternal fear of childbirth and enhancing self-efficacy. **Methods** 80 parturients who were received between May 2024 and May 2025 were selected and randomly divided into a control group (40 cases, receiving routine care) and an observation group (40 cases, receiving Doula care in addition to routine care) using a random number table method. Compare and evaluate the fear of childbirth, self-efficacy score, psychological state (anxiety, depression) score, incidence of adverse events, and nursing satisfaction between the two groups. **Results** Before nursing, there was no significant difference in the fear of childbirth, self-efficacy score, and psychological state score between the two groups of patients ($P>0.05$). After nursing, the observation group had significantly lower scores for childbirth fear and psychological state than the control group ($P<0.05$), and higher scores for self-efficacy than the control group ($P<0.05$); In addition, the incidence of adverse events in the observation group was lower than that in the control group ($P<0.05$), and nursing satisfaction was higher than that in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The use of guided music during childbirth has a significant effect on reducing maternal fear of childbirth and enhancing self-efficacy. It can also effectively reduce the incidence of adverse events, improve nursing satisfaction, and has high application value.

【Keywords】 Parturient; Doula-accompanied childbirth; Fear of childbirth; Self-efficacy

分娩是女性生命中的一个重要且特殊的生理过程，然而，大多数产妇在分娩过程中会伴随着不同程度的恐惧情绪。这种恐惧不仅会影响产妇的身心健康，还可能对分娩结局产生不利影响，如增加难产、产后出血等风险。同时，自我效能感作为个体对自己能否成功完成某一行为的主观判断，在分娩过程中也起着重要作用^[1]

^[2]。较高的自我效能感有助于产妇更好地应对分娩疼痛和挑战，促进自然分娩的顺利进行。导乐陪伴分娩作为一种以产妇为中心的人性化分娩服务模式，由具有专业知识和经验的导乐人员在产前、产时及产后为产妇提供持续性生理支持、情感安慰与信息指导的人文助产模式。其核心在于通过陪伴缓解产妇孤独感，增强控

制感与安全感^[3-4]。本研究分析导乐陪伴分娩对降低产妇产前恐惧及提升自我效能感的作用研究。

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2024 年 5 月-2025 年 5 月内接收的 80 例产妇。纳入标准：(1) 单胎妊娠；(2) 无严重妊娠合并症及并发症；(3) 具有正常沟通和理解能力；(4) 自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准：(1) 有精神疾病史；(2) 认知障碍；(3) 产前出血。采用随机数字表法将 80 例产妇分为对照组和观察组，每组各 40 例。对照组年龄 22 - 34 岁，平均(28.32±3.51)岁，孕周 38—42 周，平均孕周(39.27±1.10)周；观察组年龄 23 - 35 岁，平均(29.82±3.21)岁，孕周 38—42 周，平均孕周(39.51±1.20)周。两组基线资料分布均衡，两组间具有可比性(P>0.05)。

1.2 方法

1.2.1 常规护理

包括：产前宣教、产程监测、分娩指导及产后观察等。

1.2.2 导乐陪伴分娩

(1) 产前：导乐人员在产妇入院后与其建立良好沟通，了解产妇的心理状态和需求，向产妇介绍分娩过程、注意事项和导乐陪伴服务的内容，缓解产妇的紧张和恐惧情绪。

(2) 产时：导乐人员给予持续的心理支持和鼓励，指导产妇采用合适的呼吸技巧和放松方法减轻疼痛。密切观察产妇的产程进展和生命体征变化，及时与医

护人员沟通协调，满足产妇的合理需求。在分娩过程中，协助产妇调整舒适体位，提供按摩等服务。

(3) 产后：导乐人员继续陪伴产妇 2 小时左右，观察产后出血等情况，指导产妇进行母婴接触和早期哺乳，向产妇及家属交代产后注意事项，提供产后康复和育儿等方面的建议。

1.3 观察指标

对两组的分娩恐惧(CAQ)评分、自我效能感(分娩自我效能量表)评分、心理状态(焦虑、抑郁)评分、不良事件发生率及护理满意度进行对比和评估。

1.4 统计学分析

统计分析用 SPSS 20.0 软件进行，连续变量数据以均数±标准差表示，用 t 检验比较；分类变量数据用 χ^2 检验，结果以百分比(%)呈现。P<0.05 时，组间差异具统计学意义。

2 结果

2.1 分娩恐惧、自我效能感评分对比

如表 1。

2.2 心理状态评分对比

如表 2。

2.3 不良事件发生率对比

观察组 40 例中，产后出血 1 例(2.50%)、尿潴留 1 例(2.50%)、产程延长 0 例、胎儿宫内窘迫 0 例，不良事件总发生率 2 例 5.00%；而对照组中，产后出血 3 例(7.50%)、尿潴留 3 例(7.50%)、产程延长 2 例(5.00%)、胎儿宫内窘迫 1 例(2.50%)，总发生率 9 例 22.50%；($\chi^2=5.165$, P=0.023, P<0.05)。

表 1 分娩恐惧、自我效能感评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	分娩恐惧评分		自我效能感评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	9.53±1.44	7.15±0.77	20.57±1.12	32.11±3.23
对照组	40	9.13±1.33	8.03±0.85	20.67±1.03	27.55±3.11
t	-	1.291	4.853	0.416	6.432
P	-	0.201	0.001	0.679	0.001

表 2 心理状态评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	焦虑		抑郁	
		护理干预前	护理干预后	护理干预前	护理干预后
观察组	40	59.22±4.31	42.27±2.93	58.73±4.14	40.57±2.32
对照组	40	59.37±4.41	50.40±3.65	58.27±4.23	48.38±3.81
t	-	0.115	8.258	0.369	8.348
P	-	0.909	0.001	0.714	0.001

2.4 护理满意度对比

在观察组 40 例中, 满意有 18 例 (45.00%), 基本满意 20 例 (50.00%), 不满意 2 例 (5.00%), 护理总满意度为 95.00% (38 例); 对照组 40 例中, 满意 14 例 (35.00%), 基本满意 18 例 (45.00%), 不满意 8 例 (20.00%), 总满意度为 80.00% (32 例)。 $(\chi^2=4.114, P=0.043, P<0.05)$ 。

3 讨论

分娩对于女性而言是一个充满挑战和不确定性的过程, 极易引发恐惧情绪。这种恐惧源于多方面因素, 包括对分娩疼痛的担忧、对分娩过程的不了解、对胎儿健康的焦虑等。在本研究中, 观察组产妇在接受导乐陪伴分娩后, 分娩恐惧评分显著低于对照组, 这表明导乐陪伴分娩能够有效降低产妇产前的分娩恐惧程度。

从心理学角度来看, 导乐人员的全程陪伴为产妇提供了情感上的支持。在产前, 导乐人员与产妇建立良好的沟通关系, 耐心倾听产妇的担忧和恐惧, 给予理解和安慰, 使产妇感受到被关注和重视, 从而缓解了内心的紧张情绪^[5]。同时, 导乐人员详细介绍分娩过程和注意事项, 帮助产妇了解即将面临的情况, 减少因未知而产生的恐惧。在产时, 导乐人员持续陪伴在产妇身边, 给予鼓励和肯定, 让产妇感受到自己不是独自面对分娩的挑战, 增强了其心理上的安全感。此外, 导乐人员指导产妇采用合适的呼吸技巧和放松方法, 如深呼吸、渐进性肌肉松弛等, 这些方法不仅有助于减轻分娩疼痛, 还能分散产妇的注意力, 进一步降低恐惧情绪。

本研究结果显示, 观察组产妇在护理后的自我效能感评分显著高于对照组, 说明导乐陪伴分娩能够提升产妇的自我效能感。导乐人员在陪伴过程中, 通过积极的反馈和鼓励, 让产妇认识到自己的能力和潜力。当产妇在分娩过程中取得一点进步时, 导乐人员及时给予肯定和赞扬, 使产妇感受到自己的努力得到了认可, 从而增强了自信心。同时, 导乐人员协助产妇调整舒适体位、提供按摩等服务, 让产妇感受到自己能够有效地应对分娩过程中的不适, 提高了自我掌控感, 进一步提升了自我效能感^[6]。

焦虑和抑郁是产妇在分娩前后常见的心理问题, 这些不良心理状态不仅会影响产妇的身心健康, 还可能对分娩结局和产后恢复产生不利影响。本研究发现, 观察组产妇在护理后的焦虑和抑郁评分均显著低于对照组, 表明导乐陪伴分娩能够改善产妇的心理状态。导乐陪伴分娩通过提供全方位的支持和关怀, 缓解了产妇的心理压力。导乐人员的情感支持和信息指导让产

妇在分娩过程中感到安心和放心, 减少了焦虑情绪的产生。同时, 导乐人员帮助产妇建立积极的应对方式, 如鼓励产妇与家人沟通、引导产妇进行放松训练等, 使产妇能够更好地调节自己的情绪, 避免陷入抑郁状态。此外, 导乐陪伴分娩还促进了产妇与医护人员之间的有效沟通, 减少了因信息不对称而产生的误解和担忧, 进一步改善了产妇的心理状态^[7]。

在不良事件发生情况上, 观察组的不良事件发生率显著低于对照组; 另外, 护理满意度显著高于对照组。这表明导乐陪伴分娩不仅能够保障产妇和胎儿的安全, 还能提高产妇对护理服务的满意度。导乐人员在产程中密切观察产妇的生命体征和产程进展, 及时发现并处理异常情况, 如协助产妇调整体位以促进胎儿下降、提醒医护人员采取相应的治疗措施等, 从而降低了产后出血、尿潴留、产程延长等不良事件的发生风险。同时, 导乐陪伴分娩提供的个性化服务和人文关怀, 让产妇感受到被尊重和关爱, 提高了产妇对护理服务的认可度和满意度^[8]。产妇在分娩过程中得到良好的体验, 有助于建立和谐的医患关系, 促进医疗服务的持续改进。

综上, 导乐陪伴分娩对降低产妇产前恐惧、提升自我效能感、改善心理状态、降低不良事件发生率和提升护理满意度具有显著效果。

参考文献

- [1] 李伟丽. 导乐分娩联合个案管理模式对初产妇分娩恐惧和自我效能感的影响[J]. 黑龙江中医药, 2024, 53(06): 58-61.
- [2] 贾幸花, 才越, 马晓莉, 等. 音乐疗法联合全程导乐陪伴分娩对高龄初产患者产后焦虑、抑郁的影响[J]. 中国妇幼健康研究, 2021, 32(8): 1148-1151.
- [3] 贾桢, 杨英燕, 仇晔, 等. 导乐陪伴联合分娩球助产训练对高龄产妇自我效能感及分娩质量的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2019, 4(18): 151-152.
- [4] 陶娜. 助产士及配偶导乐式陪伴联合胎儿监护仪对初产妇分娩结局的影响[J]. 临床护理研究, 2025, 34(6): 217-219.
- [5] 刘敏. 助产士导乐陪伴分娩结合拉玛泽减痛分娩法对初产妇分娩恐惧感及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(12): 2338-2341.
- [6] 申小娟, 李慧, 申宇, 等. 音乐分娩疗法结合导乐陪伴及自由体位分娩对初产妇分娩恐惧及分娩信心的影响[J]. 临

床医学研究与实践,2025,10(07):155-158.

理论与实践,2024,37(21):3735-3737.

- [7] 叶蕾,沙菁. 导乐陪伴分娩联合自由体位对产妇产程不适感及消极情绪的控制效果[J]. 中国妇幼保健,2021,36(23):5414-5417.
- [8] 杨碧凤,卢美丹,黄玲玲,等. 基于 Teach back 模式的助产士一对一导乐对高龄初产妇分娩恐惧的影响[J]. 医学

版权声明: ©2026 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