产后抑郁预防中心理护理的效果分析

郭秀凤
遵义市第五人民医院 贵州 遵义 563000

【摘　要】：**目的：**分析探讨在产妇产后抑郁预防中实施心理护理的应用效果和价值。**方法：**选择来我院接收的100例产妇为本次的研究对象。对照组实施常规护理，研究组在对照组的基础上实施心理护理，比较两组产妇护理后的抑郁评分、生活质量、睡眠质量、抑郁发生情况。**结果：**研究产妇护理后的抑郁评分低于对照组；研究组产妇的生活质量、睡眠质量高于对照组，且研究组产妇的抑郁发生情况低于对照组，均（P<0.05）**结论：**在产后的产妇抑郁预防中使用心理护理的方式，能有效降低产妇的抑郁状态和抑郁发生率，提高产妇的生活、睡眠质量。

【关键词】：产后抑郁；抑郁预防；心理护理

Analysis of the Effectiveness of Psychological Nursing in the Prevention of Postpartum Depression

Xiufeng Guo
Zunyi Fifth People's Hospital Guizhou Zunyi 563000

Abstract: Objective: To analyze and explore the application effect and value of psychological nursing in the prevention of postpartum depression in postpartum women. Method: 100 pregnant women who came to our hospital for admission were selected as the research subjects for this study. The control group received routine care, while the research group received psychological care on the basis of the control group. The depression scores, quality of life, sleep quality, and incidence of depression were compared between the two groups of postpartum women after care. Result: The depression score of the study group after maternal care was lower than that of the control group; The quality of life and sleep of the study group's pregnant women was higher than that of the control group, and the incidence of depression in the study group's pregnant women was lower than that of the control group (P<0.05). Conclusion: The use of psychological care in postpartum depression prevention can effectively reduce the depression status and incidence rate of pregnant women, and improve their quality of life and sleep.

Keywords: Postpartum depression; Depression prevention; Mental nursing

我国社会和医疗水平的发展，人们对身体健康的重视程度越来越高，其中产妇和产妇产后的关注度也走进大众的视野，关注度也越来越高。产妇作为一个特殊的群体，孩子给产妇和家人以及社会来带喜悦的同时，也会增加产妇的身体负担，特别是在产妇分娩后的时间，产妇会因为各种各样的原因产生焦虑、抑郁等方面的负面情绪，其中最主要的负面情绪为抑郁 [1]。产妇在产后出现抑郁的情况会给家庭带来极为严重的负面影响，对产妇的身体和心理方面也会造成很大的伤害。从专业的心理医学角度来看，抑郁是一种精神综合类的疾病，产妇在精神上会出现一部分的功能障碍，有发病率高、病程长等特点，产妇生产后出现抑郁的情况，现目前处于一种较为普遍的状态，极大地影响了产妇产后的身体恢复，在此期间，还可能因此加重产妇家庭中的矛盾 [2]。对此，本文将选择我院收治的 100 例产妇，侧重分析心理护理在产妇产后抑郁预防中的效果和价值

1 资料与方法

1.1 一般资料

按照随机分组的方式，将我院在 2021 年 3 月 —2022 年 6 月期间，收治的 100 例研究对象分为研究组和对照组两组。研究组产妇共 50 例，平均年龄和平均孕期分为（25.56±3.32）岁，（39.42±1.30）周，顺产：剖宫产的人数为 25：25，对照组者共 50 例，平均年龄和平均孕期分为（24.96±3.52）岁，（39.40±1.41）周，顺产：剖宫产的人数为 26：24。两组产妇的平均年龄、平均孕周以及产妇剖腹方式人数的比例的比较结果显示，（P>0.05）具有可比性，但不具有统计学意义。所有产妇均知悉本次研究，并签署知情同意书，我院伦理委员会知情并同意研究。

1.2 方法

对照组在产妇产后实施常规护理的方式进行抑郁预防干预，研究组则在对照组的基础上对产后的产妇实施心理护理的方式进行抑郁预防，具体实施方法如下：

（1）改善缓解产妇的家庭情况

医务人员需要掌握产妇的性格、家庭环境等各方面的原因，分析产妇产后可能导致其出现抑郁的因素进行分析，掌握产妇家属成员的基本信息和情况，可以通过对各位产妇的家属组织召开座谈会，向产妇的家属讲述产妇产后可能出现抑郁的原因和相应的护理措施，建议产妇的家属给予产妇更多的理解和关注，多多支持产妇，特别是家庭中的男方，也就是产妇的丈夫，需要调节好婆媳关系，做好和谐的家庭氛围的维护等。

（2）病房管理

产妇在分娩后需要一个舒适、干净、整洁的环境，为

营造这种环境，医务人员需要对产妇的病区进行相应的管理和布置，房间或墙面等可以布置成产妇喜欢的颜色或者浅蓝色、浅粉色等令人心情愉悦明亮的颜色，可以放置一些可以在室内种养的植物，还可以播放患者喜欢的音乐，帮助患者减轻压力，转移注意力。医务人员还需要对产妇进行相应的医院产房和病区环境的介绍，建立起医生和产妇之间的联系，便于后续的心理护理和指导。明确产妇的需求，积极掌握产妇的心理状态。

（3）加强和产妇之间的交流

产妇在护理的整个过程中，医务人员需要使用轻松与幽默的语气和词句和产妇进行沟通交流，有助于缓解产妇的紧张感，向产妇科普讲解一些产后身体恢复的相关知识，细心耐心地将产后生活中需要注意的地方告诉产妇，缓解产妇的负面情绪。

（4）心理护理

护理人员应加强对患者的沟通，注意倾听观察患者的具体护理需求，引导患者说出心中的担忧和焦虑，可以通过音乐、视频、戏曲、象棋等方式疏导患者的负面心理，帮助患者转移注意力，鼓励患者与患者之间的沟通交流，互相分享自身的经验，发挥同伴效应，增加患者在治病期间的娱乐性，提高患者的依从性，降低负面情绪和心理。

（5）知识科普

产妇在分娩后的注意力很大一部分都会转移到新生儿的身上，会担心新生儿的状况，产生紧张的心理，医务人员可以在此期间向产妇讲述照顾新生儿的日常知识和注意事项，可以建议产妇在对新生儿抚育期间采用母乳抚育的方式，不仅能减少产妇的焦虑心理，还能增加产妇和新生儿的感情，促进新生儿的成长发育，也减少心理的负担，转移产妇的注意力。

（6）延续心理护理

医务人员的护理时效有限，产妇出院后也需要注重产妇的心理变化，所以在出院前医务人员需要再次对产妇的家属进行嘱咐，鼓励家属多陪伴、支持和理解产妇，之后根据产妇的个人具体情况，对产妇出院后的康复计划进行制定，指导产妇调节自己的心情，将调节掌握心情的技巧传授给产妇，有孩子的医护人员还可以结合自己的经验向产妇讲述一些育儿方面的经验，让产妇感到受重视的感觉，提高产妇的依从性，增强产妇康复的信心。

1.3 疗效标准

（1）两组护理结束后，从产妇产后护理后的 1 天、3 天、1 周后的抑郁情绪评分，比较两组和产妇护理后的抑郁评分。护理后的 1 天、3 天、1 周后的抑郁情绪评分，抑郁情绪评分越低，说明产妇的抑郁情绪越少，证明护理的方式和效果越好。

（2）两组不同护理结束后，从产妇产后护理后的物质评分。护理后物质生活、社会功能、精神健康、情感职能四个维度，比较两组产妇护理后的生活质量，物质生活、社会功能、精神健康、情感职能的评分越高，说明产妇的生活质量越高，证明护理的方式和效果越好。

（3）两组护理结束后，从产妇产后护理后的物质评分。护理后药物催眠、睡眠障碍、睡眠效率、睡眠时间、睡眠效率、睡眠质量 6 个维度，比较两组产妇护理后的睡眠质量，药物催眠的评分越少，睡眠障碍、睡眠时间、睡眠效率、睡眠质量的评分越高，说明产妇的睡眠质量越高，证明护理的方式和效果越好。

（4）两组护理后，从产妇出现轻度、中度和中、重度的人数，比较两组产妇护理后出现抑郁的情况，出现抑郁的人数越少，证明护理的方式和效果越好。

1.4 统计学方法

将所得数据纳入 SPSS23.0 软件中进行比较分析，x^2 用于对计数资料的检验，并用率（%）表示，t 用于对计量资料的检验，并以（$\bar{x} \pm s$）表示，若（P<0.05）差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组产妇护理后抑郁评分的对比

经统计学最后分析的结果显示，研究组产妇护理后的 1 天、3 天、1 周后的抑郁情绪评分低于对照组，即研究组产妇护理后的抑郁情绪评分优于对照组，差异均有统计学意义（P<0.05），详见表 1。

表 1 两组产妇相关检测情况的对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	护理 1 天	护理后 3 天	护理后 1 周
研究组	50	12.26±1.73	8.40±1.11	6.16±0.75
对照组	50	13.95±2.81	11.36±1.26	8.66±0.57
t	-	3.621	12.465	18.766
P	-	0.001	0.001	0.001

2.2 两组产妇护理后生活质量的对比

经统计学最后分析的结果显示，研究组产妇护理后的物质生活、社会功能、精神健康、情感职能评分高于对照组，即研究组产妇护理后的生活质量优于对照组，差异均有统计学意义（P<0.05），详见表 2。

表 2 两组产妇治疗前后生活质量的对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	物质生活	社会功能	精神健康	情感职能
研究组	50	88.93±4.28	86.45±4.38	77.54±11.54	89.54±10.24
对照组	50	84.58±2.72	82.58±3.15	67.54±10.54	59.54±11.54

t	-	6.066	5.072	4.524	13.750
P	-	1.000	0.001	0.001	0.001

2.3 两组产妇护理后睡眠质量的对比

经统计学最后分析的结果显示，研究组产妇护理后的药物催眠、入睡时间评分低于对照组，且睡眠障碍、睡眠效率、睡眠质量评分高于对照组，即研究组产妇护理后的睡眠质量优于对照组，差异均有统计学意义（P<0.05），详见表 3。

表 3 两组产妇治疗后睡眠质量的对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	药物催眠	睡眠障碍	入睡时间
研究组	50	0.11±0.02	1.10±0.07	0.50±0.14（h）
对照组	50	1.21±0.20	1.60±0.27	0.99±0.34（h）
t	-	118.75	12.676	9.423
P	-	0.001	0.001	0.001

续表 3 两组产妇治疗后睡眠质量的对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	睡眠时间	睡眠效率	睡眠质量
研究组	50	1.06±0.04（h）	0.70±0.20	1.31±0.27
对照组	50	0.65±0.04（h）	0.50±0.14	1.15±0.12
t	-	51.250	5.793	3.829
P	-	0.001	0.001	0.001

2.4 两组产妇护理后抑郁发生情况的对比

经统计学最后分析的结果显示，研究组产妇护理后出现抑郁的人数少于对照组，即研究组的产妇护理后的抑郁发生率低于对照组，有统计学意义（P<0.05），详见表 4。

表 4 两组产妇治疗前后平均 ABUT 情况的对比 [n,(%)]

组别	例数	抑郁发生率
研究组	50	2（4.00%）
对照组	50	12（24.00%）
x^2	-	8.306
P	-	0.004

3 讨论

抑郁是精神疾病中常见的一种，其有着较高的发病率，抑郁症的发病率越来越高，患者的遗传因素、应激生活事件等都有可能引起患者出现抑郁的情况，特别是产妇。产妇作为一个特殊群体，承载着生命的重量，十月怀胎，突然的分娩，孩子脱离母体，继而还需要对孩子夜以继日地照顾，有很大一部分产妇的家属不能对产妇的情绪感同身受，同时也不理解产妇，注意力全部集中在孩子的身上，产妇会因此感到自己被忽略，明明自己才是最应该被关心和照顾的人，却很少有人注意到自己，自己却还需要被要求懂事，处理各种各样的事物，心理会不平衡，产生大量的负面情绪，抑郁就是其中的一种，也是最为普遍的一种，对产妇的身心都具有很大的负面影响，埋下母婴健康的隐患 [3]。

本文中，主要对在产妇产后抑郁预防的临床护理中实施心理护理对产妇产后抑郁预防的应用效果和价值进行了研究分析。在吴玉华 [4] 等人的研究中提到，产妇产后抑郁的现象已普遍存在，产妇的心理状态会极大影响产妇产后的恢复，在临床也得到了广泛的重视和关注，产妇在产后出现抑郁的情况，通常是因为感到外界的压力过大导致，并不是很多人误以为的心理脆弱导致。产后抑郁的产妇通常会有精神状态萎靡、易怒等表现，情绪会影响患者的身体健康状况，身体的健康和状况会反作用于产妇的身上，形成恶性循环，更严重的还会让产妇产生自杀的念头，所以在产妇分娩后需要对产妇进行心理护理，及时地对产妇的负面情绪进行干预，给予产妇充分的支持和理解，重视和关注产妇产后的状态，让产妇感到自己被重视，缓解患者的负面情绪。本次研究中，通过对在产妇产后对其家属进行产妇产后的相关知识科普和讲解，促进产妇和家庭之间矛盾的化解，降低产妇产后家庭带来的压力，做好产妇病房的管理，让产妇能在干净整洁的环境下调理身体，加强和产妇的沟通，鼓励产妇说出心中的压力，实施心理护理，及时关注产妇的心理状态，并根据情况进行心理疏导，在出院做好产妇出院后的康复计划制定，建议其家属多理解支持产妇。研究最后的结果显示，研究组产妇护理后 1 天、3 天、1 周的抑郁评分低于对照组，且物质、社会、精神、情感等方面的评分高于对照组，即研究组产妇护理后抑郁评分的和生活质量优于对照组（P<0.05），研究组产妇护理后的各方面的睡眠质量和抑郁发生的情况也优于对照组（P<0.05），差异均有统计学意义。

综上，在产妇产后的抑郁预防中对其实施心理护理的方式进行干预，能有效改善患者的抑郁状况，从生活质量、睡眠质量上进行提高，降低产妇出现抑郁的风险，有利于产妇产后的身体恢复，促进母婴健康发展。

参考文献：

[1] 沈凯峰 . 以家庭为中心的产科护理干预对产褥期产妇预防产后抑郁的影响 [J]. 中国医药指南 ,2021,19(23):85-86,89

[2] 李曼 . 以家庭为中心的优质护理对预防初产妇产后抑郁的影响 [J]. 家庭生活指南 ,2022,38(30):57-59.

[3] 王婧 . 以家庭为中心的产科优质护理对产后抑郁的影响 [J]. 健康大视野 ,2022,26(3):187-188.

[4] 吴玉华 , 顾艳芬 , 许梅莲 . 产后抑郁预防中心理护理的效果分析 [J]. 黑龙江中医药 ,2022,51(2):248-250.