

优质护理干预对预防母婴分离产妇产后抑郁症的临床价值分析

刘亚雪

河北中石油中心医院 河北 廊坊 065000

【摘要】目的：分析优质护理干预对预防母婴分离产妇产后抑郁症的临床价值。方法：选取2020年1月到2021年1月在我院生产的100例产妇进行研究，随机分为观察组和对照组，对照组给予常规护理，观察组予以优质护理。比较两组产妇的HAMA、HAMD评分、护理效果以及护理满意度。结果：干预前两组产妇HAMA、HAMD评分无明显差异（ $P>0.05$ ），干预后，观察组HAMA评分为（ 6.15 ± 1.20 ），HAMD评分仅为（ 15.24 ± 2.13 ），比对照组的HAMA评分（ 11.82 ± 2.37 ）、HAMD评分（ 19.08 ± 2.34 ）更低，（ $t=5.019, P=0.000; t=8.704, P=0.000$ ）；护理有效率高达96.00%，远超对照组的78.00%，（ $\chi^2=4.607, P=0.001$ ）护理满意度为98.00%，比对照组的82.00%更高（ $\chi^2=4.006, P=0.001$ ），2组相比，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：优质护理在母婴分离产妇中的应用，可使其抑郁、焦虑等负面情绪得到有效改善、用平和冷静的心态安稳度过产褥期，又能使护理满意度得到进一步优化、护理安全性得到最优化保障，应用推广价值极高。

【关键词】：人性化护理；母婴分离；产后抑郁症；应用效果

产后抑郁在抑郁症中占比较高，产后抑郁发病时间多集中在产后1个月至1年^[1]。现下，20多岁的年轻产妇心理较为脆弱和敏感，产后抑郁发生率较往年不断升高^[2]。产妇产后刚体会到己为人母的喜悦，就要接受母婴分离的现实，从喜悦到失落、自责等负面情绪的心理落差太大，若护理不到位，产后抑郁发生率会大增。本研究比较和分析针母婴分离产妇应用人性化护理的运用成果，具体报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

经随机计算机表法将2020年1月到2021年1月在我院生产的100例剖宫产产妇均分为观察组和对照组，每组各50名。观察组年龄22~38岁，平均（ 29.91 ± 2.57 ）岁；孕周37~42周，平均（ 40.05 ± 0.65 ）周。对照组年龄23~38岁，平均（ 30.13 ± 2.42 ）岁；孕周38~42周，平均（ 40.13 ± 0.70 ）周。简单分析两组产妇一般资料，差异毫无统计学意义（ $P>0.05$ ）。

1.2 护理方法

对照组给予常规护理：健康教育、母乳喂养、新生儿护理等；观察组给予优质护理：（1）亲情支持：护理人员要及时将产妇各阶段情况告知家属，让家属在空暇时间多陪伴产妇，将自身的爱意、关怀毫无保留的展现给产妇，让这种强大的亲情感召力给予产妇最有力的心理慰藉，尽可能消除其内心压力，平复心绪。同时，护理人员需对产妇语言、肢体动作、日常行为、微表情进行细致观察，若发现产妇抑郁情绪较严重，需找准心理疏导的最佳时机，对其进行针对性开解。（2）健康教育：护理人员要对产妇产后抑郁临床表现予以高度关注，例如：不知名哭泣、思想不集中，焦虑、

易怒易躁动、无法静心、忧思过度等，告诉产妇产褥期身体的一系列变化都是正常现象，无需担忧；并将母乳喂养正确姿势、更换尿布、脐带护理、新生儿沐浴等相关知识耐心细致的给产妇讲解，让其用平和冷静的态度看待生活，尽快完成为人母角色的转换。（3）饮食指导：在全面评估产妇营养状况后，制订营养均衡的食谱，以维生素丰富、高蛋白、易消化的清淡食物和新鲜蔬果为主，并将有效保留食物营养的烹饪方法告知家属，确保产妇能摄入机体所需的充足营养和能量。（4）情志护理：用亲切温柔的态度和产后抑郁症患者交谈，绝不能因自己言语不当使产妇精神、心理受到较大伤害，在不经意间引导产妇倾诉出内心各种苦闷，通过肢体动作、语言、眼神交流等方式及时让产妇感受到情感共鸣，从而让其在尽情宣泄后，放松自怀孕以来的紧绷身心。详细告诉产妇新生儿健康发育情况，帮产妇和家人之间建立有效沟通，让产妇在亲人的重视、孩子的陪伴、护理人员的鼓励等多重支持中尽快走出产后抑郁。（5）运动指导：产妇运动前，先开窗通风，确保病房内新鲜空气可自由流动；事先排空膀胱，以床上活动为主，通过仰卧式深呼吸放松身体，下床活动强度不能超出患者耐受度。

1.3 观察指标

焦虑、抑郁情况分别用HAMA、HAMD量表进行评估，总分3分，分数越小表示患者内心积攒的负面情绪越少。

产妇失眠、焦虑、不自信、自卑、注意力不集中等产后抑郁症状均已消失为显效；严重失眠、焦虑、缺乏信心、企图自杀等抑郁症状有所好转为有效；无效表示产妇产后抑郁症状准毫无起色。

让产妇如实填写医院自制的满意度表格，表格中共包含20道问题及相应选项，每道问题均为5分，总分100分。（满意>80分，一般60~80分，<60分则为不满意）

1.4 统计学分析

用SPSS21.0统计软件进行统计分析，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示，用t检验；计数资料用率（%）表示，以 χ^2 检验， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 心理情绪评分

较之干预前，观察组的HAMA、HAMD评分更低（ $P < 0.05$ ）。

表1 观察组和对照组的HAMA、HAMD评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	观察组	对照组	t	P
例数	50	50	-	-
干预前 HAMA	16.92±4.56	17.52±4.61	0.192	0.072
干预后 HAMA	6.15±1.20	11.82±2.37	5.019	0.000
干预前 HAMD	23.15±2.68	23.80±2.59	0.803	0.452
干预后 HAMD	15.24±2.13	19.08±2.34	8.704	0.000

2.2 护理效果

观察组（n=50），显效38例，有效10例，无效2例，总有效率为96.00%；对照组（n=50），显效25例，有效14例，无效11例，总有效率为78.00%。（ $\chi^2=4.607$ ， $P=0.001$ ）， $P < 0.05$ ，差异具有统计学意义。

2.3 护理满意度

观察组（n=50），满意27例，一般22例，不满意1例，总满意度为98.00%；对照组（n=50），满意14例，一般27例，不满意12例，总满意度为82.00%。（ $\chi^2=4.006$ ， $P=0.001$ ）， $P < 0.05$ ，差异具有统计学意义。

参考文献：

- [1] 迟琦.产科中实施优质护理对母婴分离产妇产后抑郁症的影响研究[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(14):1.
- [2] 权楠,郭钰.综合护理干预对减轻母婴分离早产儿产妇产后焦虑抑郁的效果观察[J].医药前沿,2020,10(002):2.
- [3] 陈美玲.优质护理在妊娠高血压综合征产妇产后出血中的价值和满意度分析[J].心血管病防治知识:学术版,2019,000(20):3.
- [4] 张玲莉,田永红.健康教育在米氮平治疗产后抑郁症护理中的应用及对产妇不良情绪产生的影响[J].中外医学研究,2020,18(003):3.
- [5] 李勉红.四维多元延伸护理管理在提高产妇产后自我护理能力及产后抑郁症防护中的应用[J].吉林医学,2020,41(006):2.

3 讨论

产后抑郁属于产褥期精神综合征，产后6周左右是产后抑郁的发病初期，精神倦怠、对所有事物毫无兴趣、易怒、睡眠、体重不正常变化、焦虑等都是产后抑郁典型的临床表现^[3]。临床虽未对产后抑郁病因做出明确论断，但不可否认的是，心理、环境、生物等多种因素都和产后抑郁的诱因之间有着千丝万缕的关联，有学者认为，产妇产后体内孕、雌激素水平的下降幅度和产后抑郁发生率正相关^[4]。因而，科学有效的护理干预对预防产后抑郁、改善护理质量是相当重要的。

常规护理过于单一、普遍，护理重心都放在产妇临床指标监测上，对其生理、心理、精神等多方面需求的关注度太低，护患间亲密度不高，护理质量和理想状态相差较大。当下，社会公众对护理质量的期待值越来越高，优质护理以人性化理念为指引，把护理人员、产妇、家属看成一个有机整体，将亲情支持、健康教育、饮食运动指导、情志护理等诸多干预措施整合到一起，以期达到放松身心、缓解压力、走出抑郁的目的^[5]。亲情支持可让产妇在家人贴心的关怀中，有效缓解因母婴分离而产生的过度担忧。多数产妇都无法在短时间内快速适应“母亲”这一角色，产后较迷茫，对周边一切事物都兴致缺缺，健康教育可让产妇及时了解新生儿情况、使其新生儿护理专业技能得以提升。情志护理可将产妇从抑郁、焦虑等负能量满满的内心世界中拉出，让其用平和的心态和医护人员好好配合。饮食指导可最大限度的保障产妇的营养需求，适度的运动有益于放松、愉悦身心。分析上述研究可以发现，观察组抑郁、焦虑评分更低，这一结果便是对优质护理在预防母婴分离产妇产后抑郁症中实用性的最有力说明。

总而言之，优质护理不仅能最大限度的降低母婴分离产妇产后抑郁、焦虑等负面情绪，还能使其更加认可临床护理工作，有着极高的应用推广价值。