

产后康复对产后女性身体和心理的影响

陈娟

(北京社会管理职业学院 民政部培训中心)

摘要: 目的: 探讨产后康复对产后女性生活的影响。方法: 采用自制调查问卷对北京市产后妇女进行问卷调查, 采用 χ^2 检验分析产后康复对产后女性身体心理的影响。结果: 472名产后妇女中243 (51.48%) 人进行了产后康复训练, 229 (48.52%) 人未进行产后康复训练, 进行康复训练的人群中在是否有夫妻生活 ($\chi^2=8.913, p=0.012<0.05$) 有影响, 差异有统计学意义; 在产后疼痛部位 ($\chi^2=26.404, p=0.000<0.01$) 有影响, 差异有统计学意义; 在盆底肌情况 ($\chi^2=35.469, p=0.000<0.01$) 有影响, 差异有统计学意义; 在体重体型恢复情况 ($\chi^2=11.528, p=0.003<0.01$) 有影响, 差异有统计学意义; 在生活满意度情况 ($\chi^2=95.163, p=0.000<0.01$) 有影响, 差异有统计学意义; 在抑郁自评情况 ($\chi^2=27.239, p=0.000<0.01$) 有影响, 差异有统计学意义。结论: 进行产后康复可改善夫妻生活的情况们可以减少产后疼痛部位, 改善盆底肌功能, 降低发生产后抑郁的情况, 同时可提高产后妇女的生活满意度, 进一步产后妇女生活质量。

关键词: 产后康复; 生活满意度; 抑郁

产后女性在经历分娩后, 由于激素水平变化及个人社会角色的变化, 以及照顾孩子产生的一系列疲劳及疼痛等, 容易造成产后女性产生不良情绪反应, 如焦虑或抑郁的情况发生, 这些不良情绪的产生极容易造成产后妇女生活满意度下降, 主观幸福感降低[1]。现阶段, 我国产后康复迅猛发展, 产后康复主要针对产妇的身体机能和心理进行干预, 改善产后女性的身体恢复及心理健康。本研究以产后妇女作为研究对象, 探讨有无产后康复对产妇产后抑郁和生活满意度的影响。

1. 对象与方法

1.1 对象:

选取2022年6-8月在北京市两家康复机构登记的产后妇女以及社区卫生服务中心进行问卷调查, 要求无精神疾病及严重躯体疾病史, 自愿参加调查。共发放问卷500份, 回收472份, 有效回收率为94.4%

1.2 方法:

采用自制一般状况调查问卷、生活满意度量表 (satisfaction with life scale, SWLS) 和 Zung 抑郁自评量表 (Self-rating depression scale, SDS) 为测量工具。采用 Excel 建立数据库, 运动 SPSS22.0 统计软件进行分析。采用 χ^2 检验分析产后康复训练对产后抑郁和生活满意度的影响, 以 $P < 0.05$ 为有差异有统计学意义。

2. 结果

472名产妇其中243 (51.48%) 人进行了产后康复训练, 主要包括腹直肌恢复、盆底肌训练及骨盆修复三个放面, 229 (48.52%) 人产后未进行产后康复训练, 结果如表1, 是否进行产后康复对于是否有夫妻生活呈现出0.05水平显著性 ($\chi^2=8.913, p=0.012<0.05$), 通过百分比对比差异可知, 有产后康复选择有且正常的比例62.55%, 明显高于无产后康复的选择比例51.53%。无产后康复选择有但

有变化的比例28.38%, 明显高于有产后康复的选择比例17.28%。

是否进行产后康复对于产后疼痛部位呈现出0.01水平显著性 ($\chi^2=26.404, p=0.000<0.01$), 通过百分比对比差异可知, 有产后康复选择无疼痛的比例42.39%, 明显高于无产后康复的选择比例24.45%。无产后康复选择1个疼痛部位的比例34.93%, 明显高于有产后康复的选择比例29.22%。无产后康复选择2个疼痛部位的比例20.09%, 明显高于有产后康复的选择比例13.17%。

是否进行产后康复对于盆底肌情况呈现出0.01水平显著性 ($\chi^2=35.469, p=0.000<0.01$), 通过百分比对比差异可知, 无产后康复选择有漏尿的比例56.77%, 明显高于有产后康复的选择比例43.23%。有产后康复选择无漏尿的比例70.37%, 明显高于无产后康复的选择比例43.23%。

是否进行产后康复对于体重体型恢复情况呈现出0.01水平显著性 ($\chi^2=11.528, p=0.003<0.01$), 通过百分比对比差异可知, 有产后康复选择恢复孕前体重的比例36.63%, 明显高于无产后康复的选择比例23.58%。无产后康复选择恢复孕前体重, 体型较孕前差的的比例33.19%, 明显高于有产后康复的选择比例22.63%。

是否进行产后康复对于生活满意度情况呈现出0.01水平显著性 ($\chi^2=95.163, p=0.000<0.01$), 通过百分比对比差异可知, 无产后康复选择不满意的比例62.01%, 明显高于有产后康复的选择比例18.11%。有产后康复选择满意的的比例81.89%, 明显高于无产后康复的选择比例37.99%。

是否进行产后康复对于抑郁自评情况呈现出0.01水平显著性 ($\chi^2=27.239, p=0.000<0.01$), 通过百分比对比差异可知, 无产后康复选择有抑郁的比例36.68%, 明显高于有产后康复的选择比例15.64%。有产后康复选择无抑郁的比例84.36%, 明显高于无产后康复的选择比例63.32%。

表1 产后康复对产后女性的影响

题目	名称	是否进行产后康复 (%)		总计	χ^2	p
		无产后康复	有产后康复			
是否有夫妻生活	未有	46 (20.09)	49 (20.16)	95 (20.13)	8.913	0.012*
	有且正常	118 (51.53)	152 (62.55)	270 (57.20)		
	有但有变化	65 (28.38)	42 (17.28)	107 (22.67)		
	无疼痛	56 (24.45)	103 (42.39)	159 (33.69)		
产后疼痛部位	1个疼痛部位	80 (34.93)	71 (29.22)	151 (31.99)	26.404	0.000**
	2个疼痛部位	46 (20.09)	32 (13.17)	78 (16.53)		
	3个疼痛部位	17 (7.42)	24 (9.88)	41 (8.69)		
	4个疼痛部位	10 (4.37)	3 (1.23)	13 (2.75)		
	5个疼痛部位	11 (4.80)	7 (2.88)	18 (3.81)		
	6个疼痛部位	6 (2.62)	3 (1.23)	9 (1.91)		
	7个疼痛部位	3 (1.31)	0 (0.00)	3 (0.64)		
盆底肌情况	有漏尿	130 (56.77)	72 (29.63)	202 (42.80)	35.469	0.000**
	无漏尿	99 (43.23)	171 (70.37)	270 (57.20)		
体重体型恢复情况	恢复孕前体型体重	54 (23.58)	89 (36.63)	143 (30.30)	11.528	0.003**
	恢复孕前体重, 体型较孕前差	76 (33.19)	55 (22.63)	131 (27.75)		
	体重体型均未恢复	99 (43.23)	99 (40.74)	198 (41.95)		
生活满意度情况	不满意	142 (62.01)	44 (18.11)	186 (39.41)	95.163	0.000**
	满意	87 (37.99)	199 (81.89)	286 (60.59)		
抑郁自评情况	有抑郁	84 (36.68)	38 (15.64)	122 (25.85)	27.239	0.000**
	无抑郁	145 (63.32)	205 (84.36)	350 (74.15)		

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

3. 讨论

(下转第286页)

(上接第 284 页)

本研究主要通过调查问卷的形式, 研究是否进行产后康复对产后女性身心各方面的影响的影响, 通过结果可以发现, 进行产后康复的女性, 身体机能恢复较好, 夫妻生活恢复正常的人数较多, 促进夫妻婚姻亲密关系良好发展, 有利于提高产妇的生活质量。产后康复还能减少身体疼痛的位置, 疼痛的减少对产妇的情绪起到积极作用。同时产后康复后盆底肌功能也恢复良好, 出现漏尿的情况较少发生, 李琼的研究均表明产后康复训练能够提高产妇的盆底肌功能能够提高产妇的生活满意度[2]。与本研究的结论基本一致。产后疲劳、产后抑郁、对女性产后生活质量的影响比较严重[3]。通过康复训练, 产妇能够尽快恢复孕前的体型体态, 增加自信。身体功能的恢复能够提高女性的生活满意度, 生活满意度的提高也能够促进产后情绪的改善, 从而提高产后女性的生活质量。产后抑郁主要由于产后激素水平的急剧下降以及无法适应身体及角色转换而发生, 产后抑郁与

许多因素有关如身体疲劳疼痛、丈夫共同参与育儿较少、体型体态恢复较差等均有关系, 通过产后康复, 提高了身体的各项机能, 有利于减少产后抑郁的发生, 产后抑郁减少可以提高产后女性的生活满意度, 提高产后女性的生活质量从而提高整个家庭和孩子的生活质量。

参考文献

[1]高燕, 赵宗霞, 张美等. 反刍思维对产妇产后抑郁, 焦虑与生活满意度的影响研究[J]. 职业与健康, 2017, 33(14): 1959-1962.

[2]李琼. 生物反馈电刺激联合盆底康复训练对产后盆底功能障碍患者盆底肌力和生活质量的影响[J]. 临床医药实践, 2022, 31(03): 178-180.

[3]Jeong, Y.-J.; Nho, J.-H.; Kim, H.Y.; Kim, J.Y. Factors Influencing Quality of Life in Early Postpartum Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2988. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062988>

中央高校基本科研业务费资助项目, JBKYYB2022-1