

产妇产后不良情绪的原因及护理

欧 琦

四川省营山县星火中心卫生院,四川营山 637700

[摘要] 女人通过孕育、分娩转变成成为母亲,分娩后角色的转变,会使产妇产生一定的情绪波动或出现一些不良心理状态。产后产妇若不能保持良好的心情,或得不到家人的理解,很有可能会发展为心理疾病,如产后抑郁。产后抑郁不仅会影响产妇的身心健康,也会对婴儿的认知能力、情感、性格和行为产生较多影响,因此,产妇产后恢复期间需要调节好情绪,保持愉悦的心情,提升自身健康水平,以促进孩子的健康成长。

[关键词] 产妇;产后不良情绪;护理

产妇由于刚刚生完宝宝,处于恢复阶段,身体功能较弱,激素水平迅速下降,同时又要立刻投入到照顾新生宝宝的过程中,易使产妇出现不良情绪,不仅会影响产妇的身心健康,导致产后抑郁、母乳不足等情况,还会影响宝宝的身心健康。因此,产后产妇出现不良情绪时,应分析出现不良情绪的原因,并采取有效的防护措施,避免产后抑郁的发生。

一、产妇产后不良情绪的原因

(一) 内分泌因素

孕期孕妇体内的雌激素和黄体酮逐渐升高,皮质类固醇及甲状腺素也有不同程度的升高,而分娩后,产妇身体中的各激素水平迅速下降,黄体酮、雌激素的下降会导致大脑中的内啡肽组织胺减少,从而对大脑活动产生一定的影响,进而影响产妇的情绪。

(二) 遗传因素

遗传物质基础发生病理性改变会对产妇的情绪造成一定影响,如染色体数量和结构异常,或基因突变^[1]。如果产妇有精神病家族史或家族抑郁症病史,其出现产后抑郁及精神问题的概率会比普通产妇高。

(三) 心理因素

孕期产妇的身体功能在各方面都比正常水平要低,如躯体功能、社会功能和活力。由于身体、心理健康问题导致功能性受损,较低的身体功能状态会一直持续到月子期间,对产妇的心理造成影响,其中比较常见的心理应激问题包括非计划妊娠、对妊娠分娩的恐惧、担心婴儿健康和性别、对母亲角色不适应等,若心理冲突无法解决,则会影响产妇的产后情绪,导致产后抑郁症。

(四) 社会因素

社会支持系统包括丈夫的关心程度、周围家人对产妇的理解程度,产妇对家庭环境的满意度、

产妇家庭的和睦程度、经济能力及婆媳关系等均为产后不良情绪的相关社会因素。此外,在产妇住院期间,医护人员对产妇的治疗、关心、指导和随访也属于社会支持系统中的重要组成部分,也会对产妇的情绪产生影响。

(五) 手术因素

一部分产妇会行剖宫产分娩,剖宫产切口较大,恢复较慢,月子里还要照顾宝宝,导致其在精神和心理上都承受着较大的压力。如果切口恢复不好,还会对产妇的身体造成危害,进而影响产妇的心情和心理状态。

二、不良情绪对产妇的影响

产妇生完宝宝后机体内分泌失调,脏器抵抗能力也逐渐减弱,全身功能处于暂时性失调状态,易受不良情绪的影响,导致产妇患上抑郁症,同时对宝宝的健康成长造成一定影响。

(一) 月经失调

如果产妇存在不良情绪,或者精神压力较大,会出现月经失调或痛经、闭经的情况。月经是卵巢分泌激素刺激子宫内膜之后形成的,卵巢分泌激素受到身体脑下垂体和下丘脑释放激素的控制,如果产妇卵巢、脑下垂体和下丘脑功能出现异常,就会造成月经不调。

(二) 诱发乳腺疾病

人体肝经循环两胁,一旦产妇出现不良情绪,则肝气不顺、气滞血瘀,造成乳腺结节、乳腺增生甚至乳腺癌的发生。

(三) 诱发产后抑郁

产后不良情绪包括悲伤、忧虑、多思、发怒和过度恐惧等,这些不良情绪可对产妇和宝宝的身心健康造成影响。产妇自身激素分泌也会因为不良情绪影响而紊乱,从而出现不同程度的产后抑郁问题。

(四) 导致母乳不足

受到不良情绪的影响,产妇易发生植物性神经

功能紊乱,轻者母乳质量会有所下降,重者母乳停止分泌;母乳不足,宝宝不能从母体获得抗体,导致宝宝抵抗力差,易发生各种疾病。

三、产后不良情绪的护理

(一) 营造温馨的生活环境

要培养夫妻平等的思想观念,学会彼此尊重和欣赏^[2]。丈夫、家人和其他成员应积极与产妇沟通交流,多关心、赞美产妇,使其感受到家人的关爱与理解,让产妇保持良好的心理状态。产妇在产后要处于安静、舒适的生活环境,因此丈夫和家人要为产妇营造心情愉快、温馨及适合产妇身体恢复的生活环境,帮助产妇顺利地度过月子期,给予产妇饮食和情感上的支持。要明确生育和养育是一个家庭的责任,并不是产妇一个人的职责,家庭中的每一位成员都要及时调整自己的心态,共同完成角色转换。

(二) 饮食要营养均衡

部分产妇受传统观念的影响会在产后大吃大喝,每天养尊处优,足不出户,饮食中从不缺少鸡、鸭、鱼肉等营养品,美其名曰是恢复身体,促进“产奶”,殊不知油腻的食物会使产妇心烦气躁、失眠焦虑,甚至上火。因此,产后饮食应以清淡饮食为主,多喝温开水,以利于产妇的产后恢复。专家建议产妇产后不仅要正常活动,而且饮食不宜太精细,太精细会丧失一部分纤维素等营养物质,导致便秘。产妇要保证一定量粗粮的摄入,多食蔬菜,促进肠道蠕动。产妇的饮食只要保证营养全面均衡即可,多吃一些奶类和蛋白质丰富的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,如红萝卜中包含丰富的维生素,是产妇的最佳菜肴;西芹的纤维含量非常高,可避免产妇产后便秘。

(三) 保证充足的睡眠

产后产妇身体处于恢复阶段,同时还需要照顾宝宝,无法保证充足的睡眠,非常劳累,因此丈夫和其他家庭成员应主动“值班”照顾宝宝,让产妇多休息,使身体快速恢复,保持良好的精神状态,以便更好地照顾宝宝。产妇要利用一切时间休息,如当宝宝睡觉时,产妇也要抓紧时间休息,哪怕半小时也要闭目养神。

(四) 学习自我心理调节

产妇要学会调节自己的心理状态,要在认知上不断地完成自我成长和突破,成为独立自主的新妈妈;产妇要认识到自己的价值,在照顾宝宝的同时也要重视自己的身体健康,定期进行身体检查^[3]。产妇可以利用社区安排的家庭主妇活动,多认识新的伙伴,交流生活经验,避免整天在家里照顾宝宝

陷入情绪低潮。除此之外,最重要的还是要保持轻松、愉快的良好心情,遇到问题时,可以和信赖的亲人或朋友倾诉,适时发泄不良情绪,避免怨气积压,引发心理问题,降低生活质量。平时应把关注点放在宝宝身上,跟宝宝一起享受生活的快乐,当人体处于快乐的状态时,身体会分泌一种物质,能够有效地去除人体自由基,使中枢神经更加兴奋,从而使产妇容光焕发、心情愉快,良好的心理状态也会促进宝宝的快乐成长。如果产妇确实压力过大,则需要找心理专家进行咨询,寻找快速缓解心理压力的有效手段;产妇和家庭成员要正确地认识产后抑郁,通过心理治疗让产妇的情绪得到有效疏解,减少产后抑郁的发生。

(五) 加强体育运动及户外活动

产妇待身体恢复良好后,应加强体育运动、户外活动。户外活动可加快体内多肽酶活性的激活,提高体内免疫因子水平,有效抵抗疾病。产妇要结合身体状态选择合适的运动方式,制定运动计划,切不可运动过量。如果因为照顾宝宝抽不出时间,可以在日常生活中进行简单的体育运动,如在阳台上踢踢腿、弯弯腰,与孩子一起做亲子健身操等。

(六) 注意个人卫生,养成良好的生活习惯

产妇产后应注意个人卫生,养成良好的生活习惯。产妇产后新陈代谢旺盛,汗腺、皮脂腺分泌增多,应勤洗澡,保持皮肤清洁干爽,有助于消除疲劳,心神舒爽;产妇产后抵抗力低,应注意外阴部清洁卫生,勤换会阴垫及内衣裤,大小便后用清水清洗会阴部,避免盆浴,预防感染,以降低因感染引起的其他并发症,促进身体恢复及心理健康。

四、结语

产妇产后因各种因素可能会存在不良情绪,如果得不到有效疏解,很容易产生心理障碍,对妈妈和宝宝的身心健康都会造成影响。因此产妇产后要保持良好、健康的心态及愉悦的心情,学习在生活中寻找快乐,提升自己的身心健康水平,促进宝宝的健康成长。

[参考文献]

- [1] 叶秋烂. 延续护理对产妇产后负性情绪的影响[J]. 中外医疗, 2020, 39(9): 126-128.
- [2] 麻爱媛. 产后家庭访视联合心理干预对高龄产妇产后负性情绪的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(10): 24.
- [3] 陈翀宇, 江景涛, 甘代军. 产妇产后不良情绪与社会经济地位的相关性研究[J]. 中国初级卫生保健, 2020, 34(2): 32-35.