

初产妇产后抑郁的发生及其影响因素的研究

宋伟霞

衢州职业技术学院 浙江衢州 324000

摘要: 产后抑郁是产褥期精神障碍的一种常见类型,其症状包括流泪、沮丧、感觉不足、无法应对、易怒、异常疲劳、厌食症、睡眠障碍和性欲减退等。一旦患者患有产后抑郁症,就有很大的后续产后抑郁症的风险,据报道在 15.3%—84% 之间。有些人甚至认为这是产后正常现象的一部分,通常会自行缓解,但监测其发展也很重要,因为多达 25% 经历过产后忧郁的妇女可能限制或扭曲与新生儿和家庭的互动。在我国,产褥期初产妇抑郁症的发病率也呈逐年上升趋势,严重危害母婴健康及家庭和谐。因此,对初产妇产后抑郁症的研究具有重要意义。本研究旨在通过综述近年来关于产褥期心理状况的文献资料,探讨初产妇产后抑郁发生的相关因素,以期临床相关干预研究提供可参考依据。

关键词: 初产妇; 产后抑郁; 影响因素

1. 生物因素

1.1 雌激素和孕激素

雌激素和孕激素在产褥期抑郁症的发病中起着重要作用,其中在怀孕期间,雌激素和孕激素会急剧增加,并且其水平在婴儿出生后立即开始迅速上升。分娩成功后,这些激素的水平会迅速下降。据描述,雌激素和孕酮通常对抑郁症状具有保护作用^[1],而它们在分娩后的下降可能会导致情绪不稳定,诱发易感妇女发生产后抑郁^[2]。

1.2 催乳素

催乳素是初产妇产后抑郁的保护因素,具有镇痛和抗焦虑作用,其水平下降可能导致产妇对疼痛的敏感性增加,从而引发或加重抑郁症状。分娩后初产妇的催乳素水平会持续上升。较高水平的催乳素和成功开始泌乳,可一定程度上减少或延缓产褥期早期抑郁症的发生^[1]。研究表明,吸吮可增加催乳素的分泌。婴儿的不断吸吮,刺激垂体前叶分泌催乳素,从而使泌乳可维持数月。故选择母乳喂养或者混合喂养,延长乳汁分泌周期,对初产妇心理情绪的改善可起积极作用。

1.3 其他

除了激素水平的变化,一些神经递质和神经肽的异常也可能与产褥期抑郁症的发病有关。

另外,有研究表明产前和产后抑郁症可能受到宿主相关微生物群落组成的影响。其中产后抑郁的高发生率与以乳酸杆菌为主的阴道微生物群有关^[3]。产后贫血、伤口痛、肌肉

酸痛等生理上的不适会消耗初产妇的积极情绪,故产后早期医疗条件的配置也很重要,医护人员或社区人员的定期随访可减少身体负担,减轻初产妇的心理压力。

2. 心理因素

2.1 角色适应

产妇在分娩后,面临角色转换、身体形象改变、育儿压力等多重心理挑战,其中初产妇由于缺乏育儿经验和心理准备,对新生儿的到来感到焦虑和恐惧。产妇的性格特征、应对方式和心理韧性也是影响产后抑郁的重要因素。一些研究表明,性格内向、情绪不稳定、缺乏自信、应对方式消极的产妇更容易发生产后抑郁。而心理韧性强的产妇则能够更好地应对产后的各种挑战和压力,减少抑郁症状的发生。因此,在与初产妇的相处过程中,医护人员、家人、朋友应时时观察初产妇的心理情绪变化,给予共情、理解,并做到积极应对。

2.2 心理资本

心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源。研究表明,情绪稳定、积极乐观的产妇可减少产褥期不良情绪的发生^[4]。

3. 社会支持

3.1 经济因素

初产妇所感知到的经济压力是导致其产后抑郁的不利因素。照顾新生儿的专业性、和初产妇的身体恢复需求占产

后早期财政支出急剧增加中的绝大部分。条件较优越家庭可选择居住到月子中心或者请育婴嫂、保姆等到家中,但经济条件较差、初产妇在身体恢复期需要投入大量精力照顾新生儿,一段时间内初产妇产生不良情绪的概率会大幅度增加。

3.2 家庭支持

产后夫妻关系的和睦与否直接影响初产妇心理情绪。研究显示,配偶在产后早期与初产妇共同照顾新生儿,一起接受育儿挑战,会极大增加初产妇的积极心理情绪^[5]。反之,配偶若因为工作外出、或冷暴力等原因疏远初产妇,其极易产生不良情绪,甚至萌生自杀想法。另外,其他照顾初产妇家庭成员的价值观亦是直接影响因素,对初产妇切身关心、理解、包容,和谐的家庭氛围可减轻初产妇身心压力,促进其角色转变。

3.3 社会支持

产后抑郁和自杀是产褥期较常见的两种精神健康疾病,并且呈上升的趋势。研究表明,越来越多的产妇回忆在分娩期间没有得到充分的治疗,而这也可能成为她们产后早期抑郁甚至自杀的原因之一。该研究还显示,与自杀意念和产后抑郁症发生率较低相关的因素是较高的经济收入和参加产前教育^[6]。故加强社区医院对产妇的产前、产后健康宣教,保健治疗中增设不良心理情绪筛查,对预防初产妇产后抑郁有积极作用。

4. 其他因素

有研究表明,与单胎母亲相比,双胞胎母亲患产后抑郁症的风险更高,这是由于分娩后育儿负担突然增加所致。双胞胎母亲的产后抑郁风险并未立即增加,产后6个月左右风险略有升高^[7]。该研究结果强调双胞胎父母是产后抑郁的潜在弱势群体,并强调需要提高对其心理健康的认识。另外,生活经历对初产妇的产后抑郁或焦虑有一定影响意义,在所有或特定生活领域经历过中度至高度歧视的女性产后抑郁症和产后6个月时感受到的压力更严重^[8]。现如今,全球化局势让各种族人群联系更加紧密,但根深蒂固的种族歧视依然会给少数有色人种带来心理阴影或压力,而这种自卑心理或许会延续到其妊娠结束后的产褥期。另外,父母离异或其他童年阴影同样会造成不自信、敏感的心理,而这对产妇在产后早期的心理情绪变化是不利因素,甚至可能会影响到新生儿的健康问题。

5. 小结及展望

近年来的研究表明,初产妇在产褥期面临多种心理挑战。这些不良心理情绪不仅会损害产妇的心理健康,还可能影响其对孩子的需求敏感度及母乳喂养的成功率,进而影响婴儿与健康相关的生活质量^[9]。此外,不良心理情绪还可能导致家庭关系紧张,甚至破裂,对社会的长期稳定构成潜在威胁。因此,针对初产妇产褥期不良心理情绪的干预措施需要进一步的优化和完善。

5.1 加强心理健康宣教:通过孕妇学校、社交媒体等多种渠道,普及心理健康知识,帮助准妈妈和她们的家人了解产褥期可能出现的心理问题及其应对策略。同时构建全面的社会支持网络,社区应定期开展产后家访,及时了解产妇的心理状态,提供必要的心理支持和生活帮助。

5.2 发展专业的心理咨询服务:增加对心理健康服务的投资,培养更多的专业心理咨询师,为产妇提供一对一的专业心理辅导,帮助她们更好地应对心理困境。优化产褥期医疗服务:医院和诊所应在产检和产后检查中加强对产妇心理健康状况的关注,将心理健康评估纳入常规检查项目中,实现早发现、早干预。

5.3 提倡家庭成员参与:鼓励家庭成员,特别是丈夫参与与到产妇的护理和婴儿的抚养工作中来,通过共同分担责任和增进情感交流,减轻产妇的心理压力。总的来说,保障初产妇产褥期的心理健康是一个系统工程,需要医疗卫生机构、社区、家庭以及个人等多方面的共同努力。通过综合性的预防和干预措施,可以有效降低不良心理情绪的发生率,促进母婴健康,为社会的长远发展奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] Douma, S.L., Husband, C., O' Donnell, M.E., et al. Estrogen-related mood disorders: reproductive life cycle factors. *Adv Nurs Sci*, 2005, 28, p. 364 - 375.
- [2] Šebela, Hanka, Mohr. Etiology, risk factors, and methods of postpartum depression prevention. [J]. *Ceska gynekologie*, 2019.
- [3] Nel, N.H., Marafie, A., Bassis, C.M., et al. Edinburgh postpartum depression scores are associated with vaginal and gut microbiota in pregnancy. *J AFFECT DISORDERS*. 2025; 371: J AFFECT DISORDERS.
- [4] 张颖,郝晶,温静,等.基于随机森林模型的高龄产妇产褥期疲乏现状及影响因素分析[J].*护理学杂*

志,2024,39(09):44-48.

[5] 金天, 郑朱婷, 王婧婷, 等. 产褥期妇女身心症状及其人群特征识别的潜在剖面分析 [J]. 复旦学报 (医学版), 2024, 51(06): 961-969.

[6] Mart í nez-Galiano, JM, Rubio-Alv ú rez, A, Ballesta-Castillejos, A, et al. Risk of suicide and postpartum depression in women who feel they were treated inadequately during childbirth. *WOMEN BIRTH*. 2025; 38 (1): 101858. doi: 10.1016/j.wombi.2024.101858

[7] Egsgaard, S, Bliddal, M, Lund, LC, et al. Risk and timing of postpartum depression in parents of twins compared to parents of singletons. *ACTA PSYCHIAT SCAND*. 2024; 151 (2): 163-172.

[8] Scroggins, JK, Topaz, M, Min, SH, et al. Associations Among Lifetime Discrimination Typologies and Psychological Health in Black and Hispanic Women After Birth. *JOGNN-J OBST GYN NEO*. 2025; 54 JOGNN-J OBST GYN NEO.

[9] Subbiah, GK, de Kroon, MLA, Boere-Boonekamp, MM, et al. Maternal postpartum mental health negatively affects infants' health related quality of life. *J AFFECT DISORDERS*. 2025

课题项目:

后疫情时代下高职学生心理资本影响的研究, 课题编号: QZYY2208

《外科护理》课程“闯关式”教学模式应用研究 (CGJXPJ202201)