

产后抑郁症的相关因素分析及护理研究进展

蔡华

郑州大学第一附属医院 河南 郑州 450000

【摘要】 产后抑郁症对产妇和新生儿的生理、心理健康均会形成较为严重的影响，产后抑郁症也因此受到了社会各界越来越多的关注，本文针对当前产后抑郁症多发的实际情况，从产后抑郁症发生的相关影响因素入手，探讨了生理因素、心理因素和社会家庭因素对产后抑郁症发生的影响。同时也从护理角度，分析了产后抑郁症的相关因素和护理研究进展。

【关键词】 产后抑郁症；影响因素；护理

前言：

在医学技术日益发达的背景下，人们对孕产妇的健康关注越来越高。产后抑郁症在孕产妇身上较为常见，这一疾病所指的是孕产妇在产褥期出现的抑郁症状。产后抑郁症的发生通常会给孕产妇带来较为严重的精神痛苦，同时也会对孕产妇正常的家庭生活和生活质量造成不良影响。产妇在孕期和分娩过程中，其生理和心理上都会出现较为显著的不稳定现象，造成这一现象的原因较为复杂，包括妊娠和分娩带来的生理不适、精神压力和自身将要发生的角色转变等，都是造成产妇出现产后抑郁症的重要影响因素。

1 产后抑郁症的相关因素

1.1 生理因素

孕产妇的怀孕、分娩是人类的正常生理过程，但是在这个过程中，女性的身体会由于的应激反应而才出现一定的变化，这一变化相对于其他阶段而言是巨大的，尤其是体内激素变化水平会超出正常的水平线，这种生理变化在一定程度上对产后抑郁症的发生起到了推动作用。首先是雌二醇的分泌，雌激素的分泌能够维持女性的第二性征，并帮助维持女性的正常生理过程，雌二醇是女性体内具有最强生物活性的雌激素，在产妇分娩之后，体内雌二醇的分泌水平将会出现显著的下降，进而导致单胺类物质活性降低，导致产妇出现情绪上的波动和改变。除此之外，产妇分娩之后，催乳素、孕酮等的分泌水平也会产生相应的变化，对产妇的情绪也会造成一定的影响。其次，在产妇分娩期间，产妇的身体会承受较大的负担，因此在分娩之后，产妇的机体会出现显著的疲劳现象，同时产妇的神经机能也会由于疲劳而出现状态不佳的问题，在这些问题之下，产妇会出现情感脆弱，难以承受任何程度的情感刺激的现象，这种现象的存在也在一定程度上对产后抑郁症的出现形成了促进作用^[1]。

1.2 心理因素

心理因素也是诱发产后抑郁症的重要影响因素，从相

关的研究之中来看，孕妇在孕期情绪不稳定的状况会增加产后抑郁症的发生率。同时，由于相关孕产妇难以在短时间内完成自身的角色转变也是重要的原因，在孕妇生产之前，不会受到婴儿的影响，可以相对自由地选择自身需要完成的工作和责任，在婴儿出生之后，不仅要承担照顾婴儿的任务，同时也难以再投入到自身的工作之中，这种角色上的转变会在较大程度上影响到产妇的情绪，并导致产后抑郁症的发生。其次，在产后，产妇也往往会由于较大的心理落差而产生无力感，使其在照顾孩子、处理家庭事务方面的变碍力不从心，进而促进产后抑郁症的发生。从根本上来说，要在心理层面消除产妇的不平衡感和情绪波动，就需要关注这个时期中产妇出现的的的厌倦、烦闷和易怒等心理状态，并充分地对其实施心理上的引导，帮助其摆脱负面情绪，降低产后抑郁症发生的可能性。此外，通过分析以往的相关研究结果可以发现，产妇在孕期的情绪和心理状况较为良好的情况下，出现产后抑郁的现象相对较小，针对这一现状，相关人员在产妇的孕期之中就需要从生理和心理上对产妇进行引导，让其在这个阶段之中能够依托合理的体育锻炼、科学的食品营养搭配形成积极健康的心态，并在这种心态之下坦然地迎接新生命的到来。

2 产后抑郁症患者的护理

2.1 人性化护理

当前，人性化护理在产妇产后抑郁症的护理过程中应用较为广泛，这种护理措施主要是针对产后抑郁症产妇的个性化需求进行充分关注，并通过实施关怀和鼓励等措施来缓解和消除产妇的负面情绪，达到提高产妇生活质量的目的。在对产妇实施人性化护理的过程中，主要需要从如下几个方面入手：①积极的沟通交流。产妇入院之后，往往会由于即将分娩而产生较为强烈的紧张感、抗拒情绪等，这种情绪的存在有可能在产妇分娩之后诱发产后抑郁症。而在产妇完成分娩之后，往往又会由于创口的疼痛而产生烦躁和抑郁情绪，针对这一系列情绪，相关护理人员可以在充分地观察和分析

产妇情绪变化过程之后,主动地对产妇进行相应的安抚。让产妇在这个过程中,形成开朗乐观的心态;②加强健康宣教。健康知识宣教有利于产妇正确看待新生儿的到来,同时也能在一定程度上起到缓解产妇紧张和烦躁情绪的作用。在实施健康宣教的时候,相关护理人员可以以育儿知识为核心,引导产妇将自身不了解的问题进行提出,并通过正确的回答,解答孕妇的疑惑。在这种相对积极和具有较强目的性的沟通之中,产妇更容易放下戒备心理,实现对其情绪的舒缓;③科学的饮食护理。产妇在孕期之中,会出现比较明显的饮食增加现象,这种现象是孕期的正常反应。为了保证产妇孕期的营养均衡,相关护理人员需要根据孕妇当前的实际情况来进行相应的饮食计划制定,为孕妇提供适量的新鲜水果,并严格地禁止孕妇食用生冷或是油炸等不健康的食物,充分保障孕妇孕期的营养均衡。通过这些护理手段,能够在一定程度上改善孕妇的情绪,促进其形成积极健康的心态,同时也能够保证孕妇在孕期的身体机能处于相对较为良好的状态之下。

2.2 整体护理

产前:针对产后抑郁症首先需要实施常规护理,常规护理的关键主要在为产妇创造优质的人文环境和实施充分的健康宣教两个方面,在进行人文环境创造的过程中,相关护理人员必须积极主动地对产妇进行关心的理念,在日常的护理活动中,尊重产妇自身的意愿,强调以人为本的护理理念。同时也应当随时保持产妇生活环境的安静和清洁,从而让产妇能够获得良好的休息环境,避免由于环境因素导致产妇出现一系列的应激反应。在健康宣教工作方面,相关护理人员需要针对产妇当前的状况,向产妇传达相应的注意事项,

参考文献:

- [1] 张玉红,张阳佳. 产后抑郁症和性激素水平、神经递质之间的相关性分析[J]. 实用医学杂志, 2018, 34():621-623.
- [2] 张英波. 心理护理及健康教育对产后抑郁症患者的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(6):P.128-128.

并让产妇了解到如果自身存在不良心态,则会对正常的分娩过程形成影响。

产中:在分娩阶段,相关护理人员需要对产妇当前的基本信息进行全面的审核,同时积极地开展工作,为产妇创造适合分娩的环境。在分娩之后,则应当对产妇的生理状况进行分析,在发现产妇存在身体上的不适之后,则应当及时对产妇的症状进行处理。在产后护理阶段,相关护理人员需要对前期的基础护理进行进一步的加强,引导产妇在床上进行简单的运动,从而帮助其促进胃肠蠕动,加快产妇身体的恢复速度。同时也可以让产妇嚼口香糖来帮助其实现排气^[2]。

产后:在产妇完成分娩之后,相关护理人员需要及时指导产妇对自身的身体进行恢复。其次,在常规护理的基础上,相关护理人员应当在孕妇分娩之前,对孕妇当前的心理状况进行了解和评估,并根据所收集到的信息,进行与孕妇实际情况相符的护理计划制定,同时也要对孕妇进行相关产后抑郁症的致使普及,让孕妇形成一定的心理准备。

结语

产后抑郁症的出现会导致产妇和新生儿的状况受到严重的影响,在实际的工作之中,产后抑郁症也因此受到广泛的关注。针对产后抑郁症,相关单位应当积极地采用合理的护理手段来进行预防。在产后抑郁症护理措施应用时,需要采用整体护理、人性化护理和预见性护理等手段来强调在产后抑郁阶段对产妇进行充分的心理引导,使产妇的心情能够舒畅,这对于后续产妇分娩也具有极大的帮助作用。所以在护理实践中,需要注意从心理引导的角度来缓解产妇紧张焦虑的情绪,促进产妇和新生儿健康状况的提升。