

## 关注产后抑郁的预防

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R749.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2020 ) 02-047-01

经过十月份的怀孕终于取得了积极成果。婴儿的健康出生本应给新妈妈带来更多的快乐，但是一些新妈妈由于生理和心理因素而遭受产后抑郁的困扰。不仅有紧张，怀疑，恐惧的情绪，还有少数新妈妈会感到绝望，逃离家庭，伤害孩子或自杀的思想和行为。所以健康地度过产后时间并防止产后抑郁很重要。

产后抑郁症是指女性分娩后性激素，社会角色和心理变化引起的一系列身体，情感和心里变化。主要症状包括变得悲观甚至绝望，容易激动，恐惧，记忆力减退和失眠。

临近分娩时，身体会分泌一种称为胎盘类固醇的激素。分娩前，该物质的释放达到最高值。分娩后 24 小时内，这种物质的分泌会突然减少，新妈妈的情绪会随着这种激素水平的变化而变化，情绪会从高峰到谷底直接下降，并突然变得烦躁，悲伤，产生哭泣和不快乐等负面情绪。这种不良情绪完全是由体内激素的变化引起的，有 80% 的新妈妈出现了情绪低落，但这并不是真正的产后抑郁症，只能被认为是产后情绪不佳，它通常会在两周内自行缓解。

对于大多数母亲来说，这些悲伤会过去，并且很快就会恢复正常，生活中母亲的责任感更强。但是对于一些母亲来说，“产后抑郁症”仍在继续，她们没有（也无法）恢复健康的心态和体力。据估计，有 10% 到 20% 的女性会有一定程度的产后抑郁症。最近的研究表明，产后抑郁的最大危险因素是抑郁史，而不是“高需求”母乳喂养或与母乳喂养有关的因素。产后抑郁症并不表示母亲的人格缺陷或对母亲角色的态度异常。只是身心告诉新妈妈，当前生活中的变化和挑战超出了新妈妈的能力。

疲劳是产后抑郁和沮丧的主要原因之一。因此，母亲应合理安排休息时间，尽快适应新生活，确保有足够的休息时间，

避免疲劳。无论是喜乐还是沮丧，都要善于表达自己的感受，这是适应生活变化必不可少的一部分。当遇到困难时，我们必须积极寻求医务人员，丈夫以及其他亲戚朋友的帮助和支持。不要怪自己，与人倾诉可以减轻心理压力。

如果新妈妈不幸患了产后抑郁症，则必须及时就医，并且不得延误治疗。在治疗期间，新妈妈必须学会分散注意力并做自己喜欢的事情，例如听音乐，看电视，养花等等。家庭的理解也是必不可少的。新妈妈常常敏感而可疑，他们不愿将孩子交给别人照顾，但又常常自顾不暇。面对母亲心情的变化，家庭不要光沉浸在新生儿的喜悦中，还应该更加重视母亲；尊重、同意她的感受，避免指责教育。如果您发现新妈妈心情不好，请多与她沟通，尊重她的情绪调节方式，分担家务，例如睡觉，洗澡，换尿布等，并为母亲和婴儿营造安静的休息环境；以母亲为中心，家人和其他照顾者不要对母亲强加您的建议。

丈夫的陪伴非常重要。丈夫可以与妻子分享初次成为父亲的感受，以减轻母亲的焦虑感；分担家务，确保妇女休息；避免产生“有孩子了就不再关心我了”的心理鸿沟。如果新妈妈感到沮丧或困惑，请与信任的人交谈以减轻压力。当然，最重要的是新妈妈的自我调节。分娩以后，可以多与婴儿交谈，并尽快适应角色变化。孩子出生后，要设定心态，不要对自己施加太大压力。遇到问题时，通过孕妈妈论坛或与有经验者进行交流。在饮食中多吃新鲜蔬菜和水果，多喝温开水，思考美好的一面，学会减轻压力，微笑面对生活。

如果无法缓解或恶化情绪低落，应及时寻求专业医生的帮助，如有必要，请在医生的指导下服用药物。产后抑郁症不必太害怕，但也不可忽略，总体来说预后良好。70% 的患者可在 1 年内治愈，很少有患者能维持 1 年以上。

## 妊娠糖尿病在日常的饮食上需要注意什么？

汪泽

简阳市贾家中心卫生院 ( 简阳市第二人民医院 ) 四川简阳 641421

【中图分类号】R714.25

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2020 ) 02-047-02

一些孕妈在怀孕之后被查出血糖偏高患上了妊娠期糖尿病，妊娠期糖尿病会引起胎儿巨大、新生儿低血糖、新生儿呼吸窘迫综合征等，增加胎儿死亡风险。大多数妊娠期糖尿病孕妇产后可恢复正常，但会增加患 II 型糖尿病的风险。饮食对妊娠期糖尿病孕妇的血糖值影响较大，为此日常饮食应格外重视。那么患上妊娠期糖尿病的宝妈们如何控制日常饮食呢？接下来就让我们探讨一下。

血糖升高的原因主要是葡萄糖摄入过多或者消耗过少。对糖尿病人而言在临床上可服用降糖药物进行控制。而妊娠期

糖尿病是由孕妇自身激素水平的变化及饮食摄入热量高等原因造成，口服药物治疗对胎儿会产生一定影响，为此大部分宝妈需要进行胰岛素治疗或者加强饮食护理。

妊娠期糖尿病孕妇需进行饮食调节，确保热量摄入合理；进行餐后适当运动将血糖控制在理想范围。那么宝妈们如何控制饮食呢？（1）明确总能量的摄入。一些人认为孕期吃的越好、越多对孕妇身体越有利，其实不然，在妊娠初期孕妇不需要的过多摄入热量，饮食三餐和孕前一样即可。在妊娠中其、晚期，胎儿的生长速度较快需要，为了维持胎儿生长