

妇女怀孕及分娩期如何心理护理

梁小燕

荣县新桥中心卫生院 643100

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 04-090-01

随着医学方面的改变,心理护理在孕妇分娩期间有着重要的作用。“十月怀胎,一朝分娩。”这是人类繁衍后代的一种自然规律,但因产妇在这一时期中出现的不同程度的心理紧张感,极易导致难产出现。同时,在这段时期内相关医护人员的一言一行会对孕妇的心理状态产生直接的影响。因此,医护人员就需要以和蔼的态度对孕妇进行正确的心理护理,让产妇的情绪逐渐稳定,有充足的精力迎接下面的生产环节。

1 心理护理

1.1 心理护理定义

心理护理是基于心理学理论为指导,以良好的人际关系为基础,积极运用心理学方法,通过语言及非语言的沟通来改变护理对象不良心理状态与行为,促使其保持健康心理状态的一个护理过程。它具体指的是在护理全过程中,相关专业护理人员需要运用医学心理知识,通过和善的态度、科学的方法以及美好的语言来舒缓病患当前不良的情绪及心理,促使病患能够摆脱当前的不良状态,使其当下的身心能够处于一个最佳状态。

1.2 心理护理的特点

心理护理有着针对性与复杂性的特点,因为病患的生活经历、病情以及情感需求方面都存有个体差异性,使其会产生不同的心理变化与问题,就算病人得了一样的病症,但也会有不同的心理反应。而心理护理就是需要依据病患不同的个性特点采取不同的心理护理方式,使得病患在认知、情感以及行为上发生变化。而心理护理的复杂性则在于病患的心理状态需要依据其表现出来的行为来进行判断,但人们有时会下意识的控制自身的行为,这就使得依据病患表现出来的行为对其进行判断有着一定的困难与复杂性,因此,需要相关专业护理人员依据细致的观察、分析对病患的心理状态进行推理、判断,从表面一直深入到病患的内心,由此对其心理进行护理。

2 怀孕中的心理护理

若要对孕妇的心理状态进行积极的护理,就需要护士人员了解并掌握其心理变化的规律,只有这样才能开展有效的心理护理,让孕妇能够带着积极的心态去配合妊娠、分娩以及产褥等各个时期的诊治、护理工作。

2.1 早期妊娠阶段中

在早期妊娠阶段中,孕妇的心理反应方面较为激励,感情也较为丰富,像是恐惧、害怕、矛盾等,这些情感变化可能会影响到整个妊娠环节。特别是初次进行妊娠的孕妇,当其出现不稳定的情绪时,像是哭泣、大怒以及激动等,人们就要对其予以关怀,以平缓其心态。其实,绝大部分女性都能够接受妊娠这一事实,能够产生一种履行职责的感觉,并坚信自己能够承担这一责任,这一感觉的形成能够使孕妇提前进入母亲这一角色中,做好相应的准备。在行动表现上会观察其他的母亲来改变自身的言行,以便能够体会做母亲这一情感,使得自身能够适应妊娠。在这一阶段中需要为孕妇

提供能够提问的机会,并积极鼓励孕妇将自己的担忧、恐惧呈现出来,为其适当的安排交流、讨论的机会,让她们积极了解他人,与他人沟通,分享目前自身的感受,以促使其理解妊娠是一个正常的生理过程。基于此,在早期妊娠阶段中,相关护理人员就需要让孕妇接受妊娠,并做好相应的心理准备。

2.2 中期妊娠阶段中

在中期妊娠阶段会出现胎动,处于这一阶段中的孕妇常常会依据已经接受妊娠的思想去指导自身的活动,以促使自身在精神上接受妊娠。当胎动出现后,孕妇时常就能够听到胎心,这时孕妇能够体会到新生命的存在,母亲这一角色在其心中就能得到充实并发展。这时孕妇的主要表现为,有极大的兴趣去关注胎儿的生长及发育。这一阶段中的护理措施主要为帮助其积极参加各种有关分娩的讲课活动,为其提供育儿知识。为了能够让孕妇在这一阶段中思考承担母亲的作用,就可以建议其广泛的进行社交活动,与已经成为母亲的人进行接触,以便能够获取有关做好母亲这一角色的知识。另外,在这一阶段中,孕妇会呈现出一种以自我为中心的思想,她们会极为敏感,稍不顺心可能就会出现强烈的情绪波动。基于此,家人就需要多加给予孕妇关怀与理解,并对其行为及状态做出良好的引导。在中期妊娠阶段中的护理主要就是帮助孕妇逐步适应妊娠。

2.3 晚期妊娠阶段中

在这一阶段中,孕妇的心理、生理以及情感上会出现一个异常脆弱的情况。这时,孕妇时常会担心自己的行为会对胎儿造成伤害,担心自身身体出现的变化对保护胎儿会大幅度的减弱,因此会变得越发小心翼翼。这时需要对其心理状态进行一个全面的评估,护理人员需要为孕妇及其家人提供心理上的需求,并为其营造能够积极提问的机会,与其进行良好的沟通。

3 分娩期间的心理护理

在这一时期中,产妇即将生产小宝宝,她们会感到愉快、幸福,但同时又会紧张、恐惧。若没有对其这一阶段中产生的心理情绪做出正确的引导,会导致产妇生产时间延长,并会给产妇与胎儿带去各种并发症,有时一些孕妇可能还会拒绝阴道分娩,要求剖腹产而停止妊娠,进而增加不必要的手术。还有一些孕妇在这一阶段中会住到医院中等待临产,但因对医院环境不熟悉会产生紧张感。另外孕妇在临产后经历宫缩、腰酸以及引导流液等,可能会产生恐惧的感觉,进而可能不会积极配合医生的操作。为了有效避免上述情况,医护人员要给予其耐心、爱心与尊重,以便获得她们的信任,让她们能够尽快适应生产环节。孕妇产后多少都会出现一些抑郁,对于这种情况大家不必恐慌,平常心对待就好,医生建议产妇家属多注意观察产妇的情绪变化,适当做好一些日常护理就可以成功地度过产后抑郁期。

总而言之,为了能够让孕妇安全、高效度过妊娠期和分娩期,医护人员及家人就需要对其进行好的心理护理,让其能够处于一个安全、健康、舒适的环境中,安心度过这两个阶段。