

产后产妇抑郁的预防措施有哪些

肖佐艳

江安县人民医院妇产科 644200

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-112-01

产后抑郁是一个比较严重的心里疾病。产妇抑郁症是指产妇分娩后出现的抑郁症状,是产褥期精神综合症中最常见的一种类型,一般在产后6周内第一次发病,表现为抑郁、悲伤、沮丧、哭泣、易激惹、烦躁,重者出现幻觉或自杀等一系列症状为特征的精神紊乱。必须高度重视,做好预防,远离疾病。

1 出现产后抑郁因素

1) 生理因素:妇女从怀孕至分娩,体内激素水平变化很大。有学者认为产后抑郁的发生可能与雌激素、孕激素的变化相关,产妇本人的健康状况对孕期产生抑郁情绪也有很大影响。

2) 心理因素:妊娠、分娩伴随着一系列的躯体和心理变化,虽然大多数孕产妇适应良好,但也有个别孕产妇出现适应不良。有些产妇对母亲角色缺乏认同,初为人母的角色改变,使其面临自身康复和育婴两大问题,对自己的母亲角色产生冲突和适应不良,无法克服做母亲和工作的压力,尤其是文化程度高的人由于面临的社会压力和精神压力较大,考虑问题多,情绪较复杂,易发生抑郁。加之由于受重男轻女封建思想束缚,生女孩的产妇心理压力、心理负担更大。

3) 家庭和社会因素:对于产妇而言,最强大的社会支持来源于其丈夫。有调查表明婚姻满意度低,缺乏家庭的支持和帮助,尤其是缺乏丈夫支持的产妇更易患抑郁症。部分产妇由于分娩,可能失去劳动就业的机会,减少了家庭经济来源而导致经济上的压力加重,常常造成产妇的抑郁。4) 产科因素:分娩对女性来说是一种忐忑不安的体验。虽然产科设备不断完善,技术不断提高,但产妇对分娩方式、对分娩疼痛感到恐惧,导致神经内分泌失调等一系列机体变化,影响子宫收缩,使产程延长,导致难产,进一步加重焦虑、不安情绪,诱发产后抑郁的产生。

2 产后抑郁的表现

产后抑郁在每个产妇中都可能出现,对患者本人和婴儿,都会造成很大影响。因此,日常生活中应了解产后抑郁的症状表现,以便掌握最佳的治疗时机。①食欲变差,即使是平时爱吃的人,美食也勾不起食欲,导致体重明显下降。②生活习惯改变,无法融入正常生活,不能按照原来的习惯和模式生活,包括饮食、睡眠和工作。③情绪波动明显,许多患病的产妇会容易感到疲乏,或者易怒,或不明确的焦虑,有一种无法用语言表述的痛苦与无助感。④忧心忡忡,第一次接触婴儿,产妇常会对育儿生活缺乏信心,表现出精神涣散、思维缓慢的情况。⑤消极悲观,抑郁症患者对自己的评价是消极的,一旦有挫折发生,就会把责任归咎于自己,严重者甚至产生自杀、伤害婴儿的倾向。

3 产后抑郁应如何治疗?

(1) 心理治疗:所谓心病还须心药医,治疗产后抑郁首先应进行心理治疗,方法包括:支持疗法、人际心理治疗、音乐疗法、焦点转移、行为调整、倾诉宣泄、自我鼓励等。

(2) 药物治疗:药物治疗产后抑郁,一是抗抑郁药物,包括SSRIs类、三环类、四环类等,代表药物是氟西汀、帕罗西汀、

舍曲林。二是激素药,作为辅助治疗手段,能调节神经功能。

(3) 物理治疗:主要有经颅微电流刺激、电休克等,前者能缓解抑郁情绪,后者能消除自杀观念。

4 产后抑郁的预防措施

在日常生活中,应该如何预防产后抑郁发生呢?

(1) 加强孕期保健:重视孕妇的心理健康,进行咨询与指导,对不良个性、有抑郁史或家族史、精神症状高危孕妇进行监测和干预。当地医院要开展孕妇学校,鼓励孕妇及丈夫一起上课,学习妊娠和分娩的相关知识,消除紧张、恐惧等消极情绪。

(2) 改善分娩环境:建立家庭化分娩室,替代封闭式产房,改善产妇对分娩过程的感受;开展导乐式分娩,发挥出助产士的作用,临产后有丈夫或亲人陪伴,减少并发症和异常心理的发生。

(3) 重视产褥期保健:对分娩时间长、难产或有不良妊娠结局的产妇,作为心理护理的重点对象,注意保护性医疗,避免精神刺激,实行母婴同室;鼓励母乳喂养,做好新生儿的保健指导工作;减轻产妇的体力和心理负担,辅导产妇家属共同做好产褥期母婴保健工作。一旦产妇出现异常症状或情绪,及时发现识别,并给予适当处理,防止抑郁症发生。

(4) 纠正不良习惯:①吃好。产妇要吃营养丰富而又清淡的食物,以蛋白高、热量高、维生素含量高的为主,少吃辛辣、刺激、冷凉的食物。②睡好。在照顾孩子的同时,产妇要学会创造条件让自己睡觉,当孩子入睡时,产妇也要抓紧时间闭目养神,而不是做其他事情。③适当运动。在自身精力允许的条件下,产妇可带着快乐的心情做适量家务劳动和体育锻炼,能转移注意力,不再将注意力集中在宝贝或烦心事上。平日里多运动,保持快乐的心情,可促进身体制造安多芬素,预防抑郁发生。

5 产后出现产后抑郁,丈夫应怎么做?

如果产妇有抑郁症状表现,积极治疗的同时,丈夫也应该给予鼓励支持,做到以下几点:①丈夫要树立担当意识,帮助妻子尽快恢复。丈夫是妻子最亲近的人,应陪妻子多说话,在她心情不好的时候,应该耐心陪伴,别让产妇觉得丈夫对自己很没有耐心。②丈夫要多陪妻子做她喜欢的事,尤其是在妻子心情不好的时候,丈夫要说些高兴的事,或进行一些有趣的的活动,听轻松的音乐,看轻松的书籍,将妻子的注意力转移开。③平时有时间,要陪妻子吃饭,还可以做一些产妇爱吃的菜,让她感受到家庭温馨,保持积极乐观的态度。④丈夫在照顾孩子上要多费心,减轻妻子的压力,为妻子留出更多的休息时间,尤其保证睡眠充足,维持内分泌系统的稳定性。

综上所述,产后抑郁是一种常见的精神症状,不仅影响产妇自身健康,也不利于婴儿生长发育。文章介绍了产后抑郁的发生原因、表现和治疗方法,重点阐述了预防措施,以及丈夫应该做的事情。希望通过本文,提高孕产妇的健康知识水平,远离产后抑郁!