

# 心理护理对剖宫产围手术期初产妇睡眠的影响

## ——基于中医五音疗法联合激励式

罗艳梅

广西壮族自治区江滨医院

DOI:10.12238/bmtr.v6i4.8475

**[摘要]** 目的: 讨论对剖宫产围手术期初产妇睡眠进行干预时,临床辅助应用中医五音疗法、激励式心理护理方案的整体价值。方法: 实验样本录入时间控制在1年之中,即2023年02月-2024年02月。将随机抽样作为依据,于全部样本中,抽选符合筛查标准的初产妇,且有剖宫产手术记录。80例产妇被选入,经由抽签法分组。每个小组中样本容量保持相同,均为40份。开展对比评估。执行常规护理的一组为参照组。试验组则为中医五音疗法、激励式心理护理联合管理形式。统计2组数据,明确实验结果。结果: 护理方案落实后,可发现各指标改善情况方面,试验组睡眠指数、产后焦虑、抑郁、疼痛程度分数比另一组低,每日泌乳量的数据信息优势程度高, $P < 0.05$ 。结论: 中医五音疗法+激励式心理护理方案的实施,对剖宫产围手术期初产妇的术后康复具有重要意义。这体现在产妇睡眠情况改善,不良情绪缓解等方面。

**[关键词]** 剖宫产; 围手术期; 初产妇; 中医五音疗法; 激励式心理护理

中图分类号: R47 文献标识码: A

### The influence of psychological nursing on the sleep of primiparous women during the perioperative period of cesarean section

——based on the combination of traditional Chinese medicine five tone therapy and incentive therapy

Yanmei Luo

Jiangbin Hospital of Guangxi Zhuang Autonomous Region

**[Abstract]** Objective: To discuss the overall value of clinical auxiliary application of traditional Chinese medicine five tone therapy and motivational psychological care plan in intervening the sleep of primiparous women during the perioperative period of cesarean section. Method: The experimental sample entry time is controlled within one year, from February 2023 to February 2024. Using random sampling as the basis, select primiparous women who meet the screening criteria and have a record of cesarean section surgery from all samples. 80 parturients were selected and grouped by drawing lots. The sample size remains the same for each group, with 40 samples each. Conduct comparative evaluation. The group receiving routine care is the reference group. The experimental group adopts a combined management form of traditional Chinese medicine five tone therapy and motivational psychological nursing. Collect two sets of data and clarify the experimental results. Result: After the implementation of the nursing plan, it was found that in terms of improvement in various indicators, the sleep index, postpartum anxiety, depression, and pain scores of the experimental group were lower than those of the other group, and the advantage of daily lactation data information was higher,  $P < 0.05$ . Conclusion: The implementation of traditional Chinese medicine five tone therapy+motivational psychological nursing plan is of great significance for the postoperative recovery of primiparous women during the perioperative period of cesarean section. This is reflected in the improvement of postpartum women's sleep conditions and the alleviation of negative emotions.

**[Key words]** Cesarean section; Perioperative period; Primiparous women; Traditional Chinese Medicine Five Tone Therapy; Motivational psychological care

## 引言

失眠症近些年在临床具有较高的发生率。症状出现后,表现为频繁、持续性入睡困难。初产妇缺乏分娩经验,会有不同程度的心理应激反应。对于接受剖宫产分娩的初产妇,受到手术刺激、术后疼痛等多因素干扰,其也会有严重的心理、睡眠障碍<sup>[1]</sup>。二者相互作用,在处理不及时的情况下严重影响产妇的病情恢复,甚至增加其自杀风险。中医认为,失眠症属于“不寐”“目不瞑”范畴,在孕期女性中发生率高,需要选择合适的手段进行干预,以此改善其预后<sup>[2-3]</sup>。本次研究观察中医五音疗法+激励式心理护理在改善剖宫产围手术期初产妇睡眠方面的作用。

## 1 资料与方法

### 1.1 基础资料

录入80份样本(剖宫产围手术期初产妇)。将其当作该次实践的对象。时间选取时,以2023.02-2024.02为范围。抽签法作为分组处置的根据。2组样本数量相同,分别有40例。参照组:年龄在24至35岁间分布,平均(28.02±1.34)岁。平均孕周数据:(39.62±2.56)周。试验组:年龄在23至36岁间分布,平均(27.85±1.28)岁。平均孕周数据:(39.58±2.51)周。2组资料无统计意义, $P>0.05$ 。

入选条件:①超声显示单胎、头位者。②同意该项研究。

排除标准:①既往存在流产史。②器官功能性障碍问题严重者。

### 1.2 方法

参照组仅执行常规围产期护理操作。协助产妇完成分娩前的相关检查。与其积极沟通,说明剖宫产的有关知识。将手术流程向其讲解清楚,使之积极配合。安抚其产前紧张情绪,做好术前准备工作。术后观察其出血情况,告诉其产后恢复的要点,注意卫生管理。向其本人及家属宣教新生儿的护理内容。让其通过转移注意力等形式缓解术后切口疼痛。

以上内容为基础,结合中医五音疗法+激励式心理护理对策,作为试验组干预形式,如下:

(1)中医五音疗法。为产妇创造安静、温馨的环境,让其保持平躺体位。根据不同的情绪状态,选择《中国传统五行音乐盒带》内的音乐。然后引导其放松,闭目。让其跟随音乐冥想。注意对音量的控制,以免造成听力损伤。开展时间为上午9-10时,下午为4-5时。

(2)激励式心理护理。①在产妇待产期,让其抒发自身情绪,评估其心理状态。充分尊重、关心产妇。根据激励原则,在明确其不良情绪的基础上,原则施以的干预手段,接待其担忧的问题,并从手术、分娩等维度开展知识宣教。教会产妇渐进式放松的办法,为其播放音乐,或让其深呼吸,以免其术前焦虑程度得不到缓解。与产妇产属沟通,让其以言语或非言语形式对产妇进行心理方面的暗示。②术前1天。以聊天形式同产妇及其家属交流,及时提供补充式讲解。适当宣教手术环节知识,消除其心理压力。③产后。第一时间予以产妇认可,对其分娩表现进行鼓励。与此同时,告诉其胎儿状态、母婴安全情况等。以赞扬语气对新

生儿情况进行描述,目的是促进产后满足感、幸福感的增强。

### 1.3 观察指标

(1)睡眠指数。按照匹兹堡睡眠质量指数量表进行统计。明确产妇的睡眠状况。在睡眠质量、日间功能等维度进行评析。每项为0-3分。评分下降,说明睡眠改善。

(2)产后焦虑与抑郁水平。借助于量表对该项目进行评分。总计有两个层面,其一为SDS(抑郁)评分,选择53分为临界值。其二为SAS(焦虑)评分,区分是否有此症状的分数为50分。产妇情绪状态与各项分数评定值为反向相关。

(3)疼痛程度。依据视觉模拟评分形式,对该指标进行测定,按照0-10分记录。统计的时间为产后第3d,第5d。另对产妇的每日泌乳量(产后1d、2d)进行计算。

### 1.4 统计学方法

SPSS25.0软件统计数据,计数资料:(%)描述,以 $\chi^2$ 实施检验;计量数据:( $\bar{x}\pm s$ )表达,t检验。 $P<0.05$ 表示有意义。

## 2 结果

### 2.1 睡眠指数

经由不同的干预办法指导,与本组未经干预阶段相关睡眠指数数值进行比对,各组均有明显波动,试验组评分较低( $P<0.05$ )。详见表1。

表1 睡眠指数( $\bar{X}\pm S$ ,分)

组别	例数(n)	睡眠质量		入睡时间		睡眠时间		睡眠效率	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	40	1.82±	1.23±	1.31±	0.82±	2.38±	1.71±	2.18±	1.22±
		0.18	0.15	0.10	0.18	0.16	0.22	0.20	0.14
参照组	40	1.83±	1.57±	1.30±	1.01±	2.40±	2.03±	2.21±	1.72±
		0.11	0.10	0.11	0.13	0.14	0.15	0.16	0.10
t		0.2998	11.9280	0.4254	5.4120	0.5950	7.6008	0.7408	18.3804
P		0.7651	0.0000	0.6717	0.0000	0.5536	0.0000	0.4610	0.0000

表1续表:睡眠指数( $\bar{X}\pm S$ ,分)

组别	例数(n)	睡眠障碍		日间功能		睡眠指数总分	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	40	1.84±0.18	1.20±0.15	1.68±0.31	1.03±0.18	11.41±2.16	9.41±1.22
参照组	40	1.79±0.21	1.52±0.10	1.71±0.28	1.57±0.22	11.38±2.14	11.18±1.35
t		1.1433	11.2263	0.4542	12.0148	0.0624	6.1522
P		0.2564	0.0000	0.6509	0.0000	0.9504	0.0000

### 2.2 产后焦虑与抑郁水平

所有产妇经由干预后,对比干预前,提示产后焦虑与抑郁水平的降低特点显著,且试验组相关数据波动表现更为突出( $P<0.05$ )。详见表2。

表2 产后焦虑与抑郁水平 ( $\bar{X} \pm S$ , 分)

组别	例数(n)	SDS 评分		SAS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	40	69.61±5.20	34.76±3.20	57.16±4.37	28.92±3.27
参照组	40	69.59±5.34	44.29±4.52	57.20±4.32	40.82±3.41
t		0.0170	10.8834	0.0412	15.9302
P		0.9865	0.0000	0.9673	0.0000

### 2.3 疼痛程度与每日泌乳量

在临床干预的情况下,观察不同组别的疼痛程度与每日泌乳量,发现试验组的疼痛程度较低,每日泌乳量比参照组高( $P < 0.05$ )。详见表3。

表3 疼痛程度与每日泌乳量 ( $\bar{X} \pm S$ )

组别	例数(n)	疼痛程度(分)		每日泌乳量(ml)	
		术后第3d	术后第5d	产后第1d	产后第2d
试验组	40	4.30±0.18	1.97±0.15	39.68±1.31	79.58±2.18
参照组	40	5.29±0.21	3.79±0.10	32.71±1.58	70.68±2.31
t		22.6378	63.8498	21.4779	17.7218
P		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

## 3 讨论

在孕产妇妊娠阶段,会有失眠症状出现。相关统计显示,30%至90%的孕妇在孕期会有一定程度的睡眠质量降低情况,并且在该部分人群中,以初产妇的占比较高。考虑产妇失眠的因素,可见与分娩、麻醉、手术相关直接体验有关。在此情况下,产妇的心理压力增加,焦虑程度严重,最终影响夜间入睡。值得注意的是,在睡眠质量异常时,产妇体力、机体免疫能力也会降低,最终形成恶性循环,影响其分娩安全<sup>[4]</sup>。现阶段,临床治疗失眠的方案较多,如药物、非药物疗法等。虽然西药在改善失眠方面作用显著,但是随着应用时间的延长,部分人群会有药物依赖性,甚至出现耐药情况。在非药物治疗中,涉及体育活动、物理疗法、中医疗法、心理疗法等。与药物干预相比,非药物治疗的优势更为显著,如基本无副作用,且疗效显著。

激励式心理护理是心理治疗中的常见形式。以激励性心理辅导开展各项干预,旨在促进患者身心兴奋程度的提升。此种刺

激模式可对人体内需求、动机等产生一定的影响,利于改善其异常行为,最终改善其预后。现阶段,多项研究证实,将激励式心理护理应用在失眠病人中,可促进其睡眠质量的提升。对于剖宫产手术的产妇,在多因素刺激下,其生理应激、心理应激反应均相对严重。而通过激励式心理护理的指导,能够使之保持稳定情绪,提高睡眠质量,从而改善母婴预后。中医治疗失眠的疗法中,五音疗法具有一定的代表性,不仅符合辨证论治理念,而且能够将五行、五音理论相结合,安全性较高,操作简单,利于产妇接受。因五行音乐的核心为中医五行理论,所以设定合理环境,播放适宜的音调,能够改善产妇的脏腑功能,促进其气血调和,最终改善其产后状态。本研究显示,经由临床相关指导、干预,统计各数据后,获取相应结果,提示各项指标均为试验组的优势更为明显,体现在睡眠指数、产后焦虑与抑郁水平、疼痛程度较低,每日泌乳量较多方面( $P < 0.05$ )。究其原因,中医五音疗法、与激励式心理护理的相结合,可发挥协同功效,促进产妇不良情绪减轻,提高其睡眠质量。而产妇情志舒畅的情况下,其产后泌乳情况也会改善。

综上所述,剖宫产围手术期护理中,为改善初产妇睡眠质量,选择中医五音疗法+激励式心理护理的方案,具有显著意义。

### [基金项目]

广西壮族自治区中医药管理局自筹经费科研课题申报书(GXZYA20230230)。

### [参考文献]

[1]过佳俊,苏滢.术前音乐疗法配合肌肉放松训练对剖宫产产妇心理应激反应及术后疼痛程度的影响[J].基层医学论坛,2022,26(36):67-69.

[2]刘海花,兰芳.舒适护理在剖宫产术后产妇中的应用价值及对产妇心理情绪的影响研究[J].现代诊断与治疗,2022,33(23):3628-3630.

[3]王敏.硬膜外麻醉联合腰麻及心理干预对剖宫产产妇患者心理状态及术后认知功能的影响[J].国际精神病学杂志,2022,49(05):881-884.

[4]王迪.观察健康教育结合心理护理干预对剖宫产产妇精神状态和睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(5):892-894.

### 作者简介:

罗艳梅(1983--),女,壮族,广西南宁人,本科,主管护师,现在工作单位:广西江滨医院,研究方向:妇产护理。