

产后抑郁症的护理策略研究进展分析

龙玲 尹静

中国人民解放军陆军特色医学中心

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13333

[摘要] 产后抑郁症是产褥期高发的精神障碍性疾病，其发病与多种因素相关。产后抑郁症若得不到及时治疗，不仅会影响产妇自身的身心健康，还可能对婴儿造成不良影响。严重时产妇还会失去生活自理和育儿能力，因此早期识别与干预至关重要。本文系统梳理 PPD 的护理策略研究进展，提出多种干预模式，旨在为临床实践提供科学依据。

[关键词] 产后抑郁症；护理策略；研究进展

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

Progress Analysis of Nursing Strategies for Postpartum Depression

Ling Long, Jing Yin

PLA Army Characteristic Medical Center, Chongqing 400000

[Abstract] Postpartum depression is a mental disorder that has a high incidence during the puerperium, and its onset is associated with various factors. If postpartum depression is not treated promptly, it will not only affect the physical and mental health of the parturient herself, but may also have an adverse impact on the baby. In severe cases, the parturient may even lose the ability to take care of herself and the baby. Therefore, early identification and intervention are of crucial importance. This article systematically reviews the research progress of nursing strategies for PPD and proposes multiple intervention models, aiming to provide a scientific basis for clinical practice.

[Keywords] postpartum depression, nursing strategies, research progress

一、引言

产后抑郁症是指产妇在分娩后出现的以情绪低落、兴趣减退、自责自罪、睡眠障碍等为主要表现的精神障碍，其发病率在 15%-20%^[1]。而产后抑郁症的危害是多方面的。在母婴健康方面，产妇的抑郁情绪会影响乳汁分泌，导致母乳喂养困难，进而影响婴儿的营养摄入和生长发育。产妇的消极状态还会减少与婴儿的互动交流，不利于婴儿早期情感和认知发展。对于产妇自身而言，严重的产后抑郁症可能引发自残、自杀等极端行为，危及生命安全^[2-3]。因此，积极探索有效的产后抑郁症护理策略具有重要的现实意义，能够帮助产妇更好地度过产后时期，保障母婴健康和家庭幸福。

二、产后抑郁症症状表现

(1) 情绪症状：产妇常常陷入情绪低落的状态，整日被悲伤、绝望的情绪所笼罩，频繁哭泣，对生活完全丧失信心与乐趣。情绪易激惹，常因琐事引发强烈反应^[4]。

(2) 认知症状：产妇自我评价严重降低，常常过度自责，总是认为自己是一个失败的母亲，对自己照顾婴儿的能力充满怀疑。注意力难以集中，记忆力也显著减退，这些认知问题严重影响了产妇的日常生活与育儿工作^[5]。

(3) 躯体症状：睡眠障碍是极为常见的躯体症状之一，主

要表现为入睡困难、多梦、早醒等。在饮食方面，产妇要么食欲不振，体重明显下降；要么可能出现暴饮暴食的异常情况。此外，还可能伴有头痛、乏力、心慌、胸闷等身体不适症状，但经过全面的医学检查，往往并未发现明显的器质性病变。

(4) 行为症状：产妇对婴儿表现出明显的缺乏兴趣，不愿主动照顾婴儿，甚至刻意回避与婴儿的接触。日常活动大幅减少，拒绝参与社交活动，与家人和朋友的交流也变得极为稀少。在病情严重的情况下，产妇可能会出现自杀或伤害婴儿的极端行为^[6]。

三、产后抑郁症的发病因素

(一) 生理因素

产妇在怀孕和生产期间，身体会发生一系列的生理变化，如激素水平的急剧波动。孕期雌激素、孕激素水平大幅升高，分娩后迅速下降，这种激素水平的巨大变化可能影响神经递质的平衡，从而导致情绪调节障碍，增加产后抑郁症的发生风险。此外，分娩过程中的体力消耗、失血以及产后身体的疲劳、疼痛等，也会使产妇的身体处于应激状态，进一步影响心理状态^[7]。

(二) 心理因素

Clinical Application Research of Nursing Care

部分产妇对分娩存在恐惧和焦虑心理，担心分娩过程中的疼痛、难产以及对自身和胎儿健康的影响。产后角色的转变，从孕妇到母亲，需要承担照顾婴儿的责任，这对一些心理准备不足的产妇来说，可能会带来巨大的心理压力。同时，一些产妇自身性格较为敏感、内向、追求完美，在面对产后生活的各种变化时，更容易产生不良情绪，引发产后抑郁症^[8]。

（三）社会家庭因素

夫妻关系不和睦是产后抑郁症的重要危险因素之一。如果丈夫在产后对产妇关心不足，缺乏情感支持，甚至与产妇发生矛盾冲突，会使产妇感到孤独、无助和失落，增加产后抑郁症的发生概率。家庭经济状况不佳，产妇在产后为孩子的养育费用、家庭开支等问题担忧，也容易产生抑郁情绪。此外，社会支持度低，如缺乏家人、朋友的关心和帮助，以及社区支持体系不完善，产妇在面临产后的各种问题时，缺乏有效的情感倾诉和帮助渠道，容易陷入抑郁状态^[9]。

四、产后抑郁症的护理策略

（一）心理护理

1. 认知行为疗法

认知行为疗法是一种通过改变产妇负面思维和行为来缓解抑郁症状的心理治疗方法。护理人员可以帮助产妇识别和挑战负面的思维模式，引导其树立积极的认知。同时，鼓励产妇采取积极的行为，如参加社交活动、学习育儿技能等，以改善情绪状态。通过认知行为疗法，产妇能够更好地应对产后的各种问题，提高自我调节能力^[10]。通过赵智萍^[11]研究表明，可以对产后抑郁症发生率降低 26.32%。

2. 支持性心理治疗

支持性心理治疗是产后抑郁症心理护理的主要方法之一，包括倾听、安慰、支持和鼓励等。护理人员要耐心倾听产妇的心声，让其表达内心的感受和困惑，给予情感上的支持和安慰。当产妇遇到困难时，鼓励其积极面对，增强其克服困难的信心。通过张群^[12]研究发现，可以对产后抑郁症发生率降低 20%。

3. 音乐疗法

音乐疗法通过聆听或参与音乐活动，调节产妇的情绪和心理状态。护理人员可根据产妇的音乐喜好选择舒缓、柔和的音乐，为其推荐合适的音乐曲目，并指导其在安静的环境中聆听。每天可以定时播放。音乐可以调节产妇的情绪，缓解焦虑和抑郁症状，同时还能促进睡眠，改善身体状态^[13]。还可以组织音乐团体活动，增强产妇的参与感和社交能力。

（二）健康教育

1. 教育内容

产后生理知识：向产妇全面介绍产后身体的恢复过程，

包括子宫复旧的具体阶段和表现、恶露排出的时间和特点、乳汁分泌的规律和影响因素等，让产妇清晰了解这些生理变化是正常的生理现象，避免因对身体变化的无知而产生不必要的焦虑和恐惧情绪^[14]。

育儿知识：系统传授正确的育儿技能（母乳喂养的正确姿势、方法和注意事项），婴儿的日常护理技巧（洗澡、换尿布、抚摸）等，以及婴儿的睡眠规律和培养良好睡眠习惯的方法等^[15]。帮助产妇掌握科学、有效的育儿方法，减少因育儿困难而产生的巨大压力。

产后抑郁症知识：还可以对患者普及产后抑郁症的相关知识。让产妇及其家属对产后抑郁症有全面、深入地认识，以便能够及时察觉问题并采取有效的应对措施。

2. 教育形式

（1）线上教育：充分利用线上平台，定期发布丰富多样的科普文章、生动有趣的视频、通俗易懂的音频等资料。产妇可以随时随地通过手机、电脑等设备获取这些信息，学习方式便捷高效^[14]。

（2）线下讲座：定期举办线下讲座，讲座内容可以涵盖多个方面的知识，满足产妇的多样化需求。在讲座过程中，设置互动环节，鼓励产妇积极提问，专家现场解答产妇的疑问，增强教育效果^[15]。

（3）一对一指导：对于一些存在特殊问题或心理状态较差的产妇，进行一对一的个性化指导。护理人员可以根据产妇的具体情况，制定针对性的建议和帮助方案，满足产妇的特殊需求，助力其尽快康复。通过教育形式，产后抑郁症发生率可以降低 13.33%^[16]。

3. 家庭支持

1. 情感支持

家庭成员尤其是配偶，要给予产妇无微不至的关爱和充分的理解。时刻关注产妇的情绪变化，当产妇情绪低落时，及时给予温暖的安慰和鼓励，让其感受到家人的关心和支持。多与产妇进行真诚的沟通交流，耐心倾听她们的心声，了解她们内心的需求和烦恼，给予积极的回应和建议，为产妇的心理康复创造良好的家庭环境^[17]。

2. 分担育儿责任

家庭成员应积极主动地参与到育儿过程中，全力帮助产妇照顾婴儿。让产妇能够得到充足的休息时间，有效减轻身体和心理负担^[18]。配偶要充分认识到育儿是夫妻双方共同的责任，主动承担起育儿责任，与产妇密切配合，共同养育孩子，增进夫妻之间的感情和默契，让产妇感受到自己不是独自在面对育儿的挑战^[19]。

3. 对家庭成员的教育

对家庭成员进行产后抑郁症相关知识的系统教育，让他

Clinical Application Research of Nursing Care

们全面了解产后抑郁症的表现、危害、诱发因素和应对方法等。使家庭成员能够及时敏锐地发现产妇的异常情绪,并采取正确、有效的方式给予帮助。家庭的支持可以减低其发生率11.35%^[20]。

3.运动干预

适当的运动对缓解产后抑郁症症状具有积极作用。产后瑜伽是一种适合产妇的运动方式,它通过各种体式 and 呼吸练习,帮助产妇放松身心,增强身体柔韧性,同时还能促进身体的血液循环和新陈代谢。散步也是一种简单有效的运动方式,产妇在散步过程中可以接触自然,呼吸新鲜空气,缓解压力和焦虑。而且运动不仅能够改善产妇的身体状况,还能调节情绪,提高心理健康水平^[20]。

4.家庭环境的营造

舒适、温馨的家庭环境有助于缓解产妇的不良情绪。护理人员可指导家庭成员合理布置产妇的居住空间,保持室内整洁、安静、光线适宜。鼓励家庭成员组织一些轻松愉快的家庭活动,如家庭聚餐、观看电影等,让产妇感受到家庭的温馨。

5.社会支持

组织产妇参加育儿交流活动,拓展社交圈子,增加社会支持。在交流活动中,产妇们可以相互交流育儿经验,分享彼此的喜怒哀乐,互相鼓励和支持。同时,还可以利用互联网平台,建立产后抑郁症互助小组或在线咨询平台。让产妇们可以在平台上随时交流,分享自己的经历和感受,获得同伴的支持和鼓励^[21]。

五、总结

产后抑郁症严重影响产妇的身心健康和家庭生活,通过有效的护理策略可以降低其发生率,改善产妇的心理健康状况。并且通过心理护理、健康教育等多方面的护理干预,能从不同角度满足产妇的需求,帮助她们应对产后的各种变化和压力,预防和治疗产后抑郁症。

[参考文献]

- [1]毋小茜,陈难,安培玉.初产妇产后抑郁发生情况及其影响因素[J].国际精神病学杂志,2024,51(6):1850-1852,1857.
- [2]张珍.产后抑郁症的妇科护理干预策略[J].智慧健康,2024,10(33):187-190.
- [3]金小平.产后抑郁症的相关因素分析及相关护理对策[J].中国保健营养,2021,31(28):192.
- [4]林颖,李小青,林姮,等.产后抑郁症影响因素调查分析[J].黑龙江医学,2024,48(3):317-321.
- [5]钱瑜.产后抑郁症患者发病因素分析及护理干预[J].

智慧健康,2022,8(27):218-222.

[6]贾源君,焦娜,薛秀珍,等.舍曲林联合认知行为治疗对产妇产后抑郁症的效果[J].国际精神病学杂志,2022,49(1):79-82.

[7]朱岷,李娟.心理护理干预防治产后抑郁症的效果分析[J].医药前沿,2020,10(8):184-185.

[8]周晓玲,盛奕嫣.心理疏导对产后抑郁症产妇的影响观察[J].中国城乡企业卫生,2024,39(4):77-79.

[9]袁珍,王丽丽.家庭功能和安全感与产后抑郁症的关系分析[J].国际精神病学杂志,2022,49(6):1081-1084.

[10]王永欣,陈秀凤,姜建兰,等.基于认知行为疗法的线上课堂对预防产后抑郁的效果评价[J].中华全科医学,2021,19(4):684-688.

[11]赵智萍.认知行为疗法联合艾司西酞普兰对产后抑郁患者临床疗效及安全性分析[J].国际精神病学杂志,2021,48(3):462-465.

[12]张群.心理治疗辅助帕罗西汀对产后抑郁症产妇临床疗效的影响[J].中国保健营养,2023,33(14):49-51.

[13]吴敏.音乐心理疗法联合药物治疗对产后抑郁症的效果观察[J].中国实用医药,2025,20(3):154-156.

[14]王雪菁,林燕红,蔡爱红.分析健康教育结合心理行为护理干预在产后抑郁症睡眠障碍患者中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(8):1848-1851.

[15]张锦.心理健康干预在预防产后抑郁症中的应用效果分析[J].实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(30):110-112.

[16]于梅.孕妇学校阶段性健康教育对预防产后抑郁症的影响[J].世界最新医学信息文摘,2022,22(57):101-105.

[17]冯志静,孙彦峰,郑军生,等.健康已婚产妇产后抑郁情况及影响因素分析[J].循证护理,2024,10(1):138-142.

[18]孙媛,文玉军,马文倩,等.产后抑郁症发生与产妇社会心理因素的相关性分析[J].临床医学研究与实践,2024,9(36):37-40.

[19]魏亚娜.产后抑郁症患者护理中亲情化护理干预的作用[J].中华养生保健,2021,39(9):69-70.

[20]卿娟.家庭产房护理模式在初产妇产后抑郁症的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(27):94,102.

[21]王静,史文慧,田丽,徐静.综合护理干预对产后抑郁症的影响[J].光明中医,2024,39(3):600-602.

作者简介:

龙玲(1984.10-),女、汉族、四川渠县、本科、职称:主管护师、单位:中国人民解放军陆军特色医学中心 妇产科、研究方向:产褥期护理 新生儿护理