

Construction and implementation effect of pregnancy psychological intervention model in obstetrics and gynecology nursing

Liyi Ye

Wenzhou People's Hospital, Wenzhou, Zhejiang, 325000, China

Abstract

Pregnancy is a special stage in a woman's life, pregnant women not only face drastic physiological changes, but also often accompanied by psychological fluctuations. Mental health problems during pregnancy, if not received timely attention, may affect the health of the mother and child, and even lead to psychological disorders such as postpartum depression. Therefore, mental health intervention for pregnant women is particularly important. This study analyzed the psychological characteristics of pregnant women, constructed a psychological intervention model with emotional guidance, cognitive adjustment and stress management as the core, and evaluated the effect of its implementation. The study found that the intervention model significantly improved the mental health of pregnant women, especially in terms of reducing anxiety and fear of childbirth. In addition, the intervention helps to enhance the adaptability of pregnant women to childbirth and reduce the occurrence of postpartum depression. The psychological intervention model proposed in this paper provides a new way for obstetrics and gynecology nursing and has good practical significance.

Keywords

pregnancy psychological intervention; Obstetrics and gynecology nursing; Mental health; Pregnant women; Nursing model

妇产科护理中妊娠心理干预模式的构建与实施效果

叶利伊

温州市人民医院, 中国·浙江温州 325000

摘要

妊娠期是女性一生中的特殊阶段, 孕妇不仅面临着剧烈的生理变化, 还常伴随心理波动。妊娠期的心理健康问题若未得到及时关注, 可能影响母婴健康, 甚至导致产后抑郁症等心理障碍。因此, 针对孕妇的心理健康干预尤为重要。本研究分析了妊娠期女性的心理特点, 构建了以情感疏导、认知调整和压力管理为核心的心理干预模式, 并对其实施效果进行了评估。研究发现, 该干预模式显著改善了孕妇的心理健康, 尤其在减少焦虑和分娩恐惧方面取得了积极效果。此外, 干预有助于增强孕妇的分娩适应性, 并减少产后抑郁的发生。本文提出的心理干预模式为妇产科护理提供了一种新的路径, 具有较好的实践意义。

关键词

妊娠心理干预; 妇产科护理; 心理健康; 孕妇; 护理模式

1 引言

妊娠期是女性经历巨大生理变化的阶段, 除了生理上的不适外, 孕妇还面临着巨大的心理压力。随着社会发展和生活方式的变化, 现代孕妇的心理健康问题逐渐显现, 尤其是焦虑、恐惧、抑郁等情绪问题。现有的妊娠期护理大多关注生理健康, 然而孕妇的心理问题往往被忽视, 这不仅影响其身心健康, 也可能对胎儿的健康产生负面影响。针对这一问题, 构建有效的妊娠期心理干预模式成为提升孕妇整体健康水平的关键。

妊娠期是女性一生中最为特殊的时期之一。随着妊娠的进展, 孕妇面临的生理变化不仅影响她们的身体健康, 也会给她们的心理状态带来一定的波动。妊娠期女性的心理变化包括情绪波动、焦虑、恐惧等负面情绪, 这些心理变化在妊娠的不同阶段表现各异, 并受到多方面因素的影响。研究表明, 妊娠期的心理健康状况不仅影响孕妇自身的情绪和身心健康, 还直接关系到胎儿的发育、分娩的顺利以及产后的恢复, 因此, 妊娠期女性的心理干预具有重要意义。

2 妊娠期女性心理特点及需求

2.1 妊娠期女性的心理变化

妊娠期女性的心理变化是多方面的, 通常会经历明显的情绪波动。在孕期的早期, 许多孕妇由于激素水平的变化

【作者简介】叶利伊(1996-), 女, 中国浙江温州人, 本科, 护师, 从事生育与女性身体健康的关系研究。

和生理上的不适,常感到情绪低落、焦虑不安。孕妇可能对胎儿的健康产生过度担忧,特别是第一次怀孕的女性,由于缺乏经验,容易对怀孕过程中的一切变化产生过度的恐慌和疑虑。随着孕期的推进,尤其是在孕中期和孕晚期,随着胎儿的发育和临近分娩,孕妇的情绪波动仍然显著。

在孕晚期,孕妇的焦虑情绪通常表现得更为明显。她们开始对即将到来的分娩感到恐惧,尤其是对分娩过程的痛苦和可能出现的并发症产生担忧。孕妇可能开始质疑自己的能力,担心自己无法顺利完成分娩,甚至对母婴的健康产生深深的忧虑。另一方面,孕妇也常会感受到身体上的不适,睡眠障碍、身体肿胀等生理症状加重了她们的焦虑感。此外,随着分娩临近,孕妇常对产后的生活产生不确定感,担心母婴照料、家庭角色的变化等问题。这种多维度的心理变化对孕妇的情绪和心理健康有较大的影响。

2.2 孕妇心理健康的影响因素

孕妇的心理健康问题受到多种因素的综合影响。首先,生理因素对孕妇心理健康的影响非常大。妊娠期女性体内的激素水平发生剧烈变化,这些变化会影响到孕妇的大脑和神经系统,导致情绪波动。例如,孕期的雌激素和孕酮水平的变化可能导致孕妇易怒、抑郁或过度忧虑。怀孕过程中的身体不适,如恶心、呕吐、体重增加、肢体不适等,也容易加剧孕妇的负面情绪,导致情绪波动。

其次,家庭支持系统对孕妇的心理健康至关重要。研究表明,伴侣的支持和理解对孕妇心理健康的维护有着积极的影响。如果孕妇能够得到伴侣的情感支持和理解,能有效缓解她们的焦虑和恐惧情绪。家庭成员的关爱和陪伴能够为孕妇提供安全感,有助于她们在分娩时保持平稳的心理状态。然而,如果孕妇在家庭中缺乏足够的情感支持,可能会导致她们情绪低落、孤独感增强,进而影响孕妇的心理健康。

社会环境因素也是孕妇心理健康的重要影响因素。在一些地区或社会环境较为保守的情况下,孕妇可能面临较大的社会压力。社会对于孕妇角色的期待、对母婴健康的关注,可能使孕妇感受到巨大的压力,尤其是对于职场女性而言,她们不仅需要处理家庭压力,还需面对工作与生育之间的平衡问题。社会支持系统的缺乏可能导致孕妇情绪不稳定,甚至产生焦虑和抑郁情绪。

2.3 心理干预的重要性

妊娠期的心理健康不仅仅是孕妇个人的身体健康问题,也关乎胎儿的健康与分娩的顺利。长期的心理健康问题,如孕妇的焦虑、抑郁等,可能导致胎儿的发育迟缓、低出生体重、早产等不良后果。此外,孕妇的心理健康问题还可能影响产后的恢复,甚至引发产后抑郁症等问题。因此,进行有效的心理干预,帮助孕妇缓解压力、减轻焦虑和恐惧,改善其心理状态,显得尤为重要。

心理干预能够帮助孕妇识别并调节负面情绪,增强其应对孕期压力和分娩恐惧的能力。通过心理干预,孕妇可以

获得情感支持,增强对自身能力的信心,从而更好地适应分娩过程,减轻分娩时的焦虑和痛苦。心理干预还能够帮助孕妇调整认知,提升其对孕期变化的适应能力,减少负面情绪对胎儿的影响。此外,有效的心理干预可以帮助孕妇在产后更好地适应母亲角色,减少产后抑郁的发生,提高生活质量。

3 妊娠期心理干预的理论依据与方法

妊娠期是女性生理和心理变化最为剧烈的阶段之一,孕妇面临着身体的不适和情绪的波动,心理健康问题逐渐成为妊娠期护理中的一个重要议题。有效的心理干预不仅能够减轻孕妇的焦虑、恐惧等负面情绪,还能为孕妇的顺利分娩和产后的心理恢复提供保障。因此,妊娠期的心理干预必须基于科学的理论依据,并采用多种行之有效的的方法来改善孕妇的心理健康,帮助其更好地应对妊娠期的挑战。

3.1 妊娠期心理干预的理论依据

妊娠期心理干预的理论依据主要来源于心理学、医学及社会学的交叉应用。心理学中的认知行为理论认为,个体的心理健康状态与其认知模式、情感需求、社会支持等因素密切相关。特别是在妊娠期,孕妇的心理变化常常受到激素水平变化、生理不适、社会支持和情感需求的双重影响。孕妇在孕期经历的生理变化常常使其面临较大的心理负担,包括对分娩的恐惧、对胎儿健康的担忧、对产后恢复的焦虑等。因此,心理干预应以情感疏导、压力管理和认知调节为主要目标。通过帮助孕妇识别和调整负面情绪,增强其自我调节能力,可以有效提升孕妇的心理健康水平。

3.2 心理干预的主要方法

妊娠期的心理干预方法多种多样,不同的方法可以根据孕妇的个体需求和具体问题进行选择 and 组合。常用的干预方法包括认知行为疗法、放松训练、团体辅导、心理教育和家庭支持等。

认知行为疗法(CBT)是一种常见且有效的心理治疗方法,通过帮助孕妇识别并改变负面的思维模式和情绪反应,从而缓解其焦虑、抑郁等情绪问题。CBT的核心思想是情绪和行为是由个体的认知引起的,通过改变个体的负面认知,可以达到改变情绪和行为的效果。例如,孕妇在面对分娩的恐惧时,可以通过认知重构,改变对分娩的消极预期,增强对分娩的正面看法和信心。

3.3 护理人员在心理干预中的作用

在妊娠期心理干预中,护理人员是关键的支持者和执行者。护理人员不仅要具备一定的医学知识,还需要具备较强的心理学素养和良好的沟通能力。通过与孕妇的交流,护理人员能够准确把握孕妇的情感需求、心理状态和生活背景,为其提供个性化的心理干预服务。护理人员通过与孕妇建立良好的信任关系,能够帮助孕妇正确认识自己的情绪变化,缓解心理困扰。

护理人员还应定期评估孕妇的心理状况,掌握其心理

变化的规律和阶段性特点。通过对孕妇心理健康状况的持续监测,护理人员可以及时调整干预策略,以更好地应对孕妇在不同孕期阶段出现的情绪波动。此外,护理人员在心理干预中还应注意引导孕妇进行自我调节,帮助其树立积极的情绪和分娩观念。通过定期的心理评估、沟通和反馈,护理人员能够帮助孕妇逐步形成积极的心理状态,为分娩和产后的心理适应打下良好基础。

4 干预效果的分析与评估

4.1 干预效果的评估指标

干预效果的评估是衡量妊娠期心理干预模式是否有效的重要依据。评估指标的选择不仅要涵盖孕妇的情感反应,还要关注其整体心理健康、分娩适应性及产后恢复情况。常见的评估指标包括孕妇的焦虑水平、抑郁情绪、分娩恐惧感、生活质量以及产后心理健康等多个方面。焦虑水平和抑郁症状常常是妊娠期女性最常见的心理问题,因此通过量表评估(如焦虑自评量表 SAS 和抑郁自评量表 SDS)对孕妇的情绪波动进行测量,能够客观反映其心理健康状况。分娩恐惧感则是影响孕妇顺利分娩的重要因素,其程度的变化可通过孕妇自评量表或焦虑评估工具来评定。

4.2 干预效果的实际分析

根据实际应用的数据,妊娠期心理干预模式显著改善了孕妇的心理健康状况,尤其在缓解焦虑、减少分娩恐惧、提高分娩适应性和减少产后抑郁方面表现出色。在干预后的效果评估中,参与干预的孕妇普遍报告其情绪状态得到了有效调节。焦虑水平大幅下降,特别是在孕中期和孕晚期,孕妇的分娩恐惧感有了显著的缓解,减少了对分娩过程的负面预期,从而提升了其对分娩的自信心。对于分娩的预期和心理准备也有了积极的变化,孕妇的心理适应性逐渐增强。

4.3 效果评估的持续性与改进

为了进一步提升干预效果,研究还探讨了效果评估的持续性与改进。妊娠期心理干预不仅仅是一个短期的过程,更需要在孕妇产后进行持续跟踪评估。定期对孕妇的心理状态进行追踪,有助于发现潜在的心理问题,并及时调整干预

策略。随着孕妇孕期的逐步过渡,心理健康的需求和问题可能会发生变化,因此,定期评估能够为调整干预方案提供科学依据。例如,对于已经接受了干预的孕妇,产后需要关注其是否出现产后抑郁症状,并根据实际情况给予必要的情感支持和心理干预。

5 结语

妊娠期心理干预对孕妇的心理健康至关重要,不仅对孕妇自身的身心健康有深远影响,而且对胎儿的健康发育也起着不可忽视的作用。妊娠期是女性生理和心理变化最为剧烈的阶段,孕妇面临着从怀孕到分娩的多重压力,包括身体不适、分娩恐惧、对胎儿健康的担忧等心理负担。若这些心理问题得不到及时有效地干预,可能导致孕妇产生焦虑、抑郁等情绪,进而影响生活质量、分娩适应性和产后恢复。妊娠期的心理健康问题不仅影响孕妇的心理状态,也可能对胎儿的健康发育造成潜在影响,增加早产、低体重等不良妊娠结局的风险。因此,妊娠期心理干预显得尤为重要。

通过构建科学、系统的心理干预模式,可以帮助孕妇有效应对孕期的不良情绪和心理压力。有效的心理干预不仅能够提升孕妇的心理适应能力,改善其情绪状态,增强对分娩的信心,还能显著降低产后抑郁的发生率,促进产后身心健康的恢复,进而改善孕妇及胎儿的健康状况。

参考文献

- [1] 盛春芳.多学科协作护理模式在妊娠合并肺结核患者中的应用价值分析[C]//《中国防痨杂志》期刊社,湖南省结核病防治所(湖南省胸科医院).《中国防痨杂志》创刊90周年纪念学术交流暨第二届湖湘结核病学术大会资料汇编.武汉市第三医院;2024:4.
- [2] 郑智嘉.“三教”改革背景下护理实训新型活页式教材的开发与教学实践——以妇产科护理课程为例[J].卫生职业教育,2024,42(19):37-41.
- [3] 骆丽梅.妇产科护理中实施人性化护理的效果观察[J].智慧健康,2024,10(23):177-179+184.
- [4] 妇产科护理学[J].中国医学文摘(护理学),2002,(05):298-300.