



第四讲 →

孕产期心理保健



学习内容

- 一、孕产妇常见的心理变化
- 二、导致心理问题的原因
- 三、哪些孕产妇易出现心理问题
- 四、常见心理问题和应对方法
- 五、保持孕期积极乐观心理的方法



一、孕产妇常见的心理变化

听到“**怀孕啦!**”
你的第一反应是什么?

1. 对怀孕的心理反应
2. 不同时期的心理反应



1.对怀孕的心理反应

- 惊喜
- 接纳
- 珍惜
- 期待



- 意外
- 怕羞
- 爱被分享
- 担心体形



- 失眠
- 多疑、敏感
- 拒绝
- 顾虑和担忧
- 忧郁和抑郁
- 恐惧和焦虑



2. 不同时期的心理反应

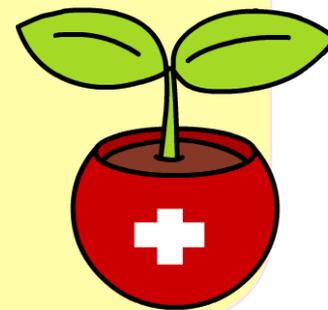
- 早期：惊喜、**害怕**、**多疑**、**失眠**、接受与排斥
- 中期：接受、期盼、幻想、幸福感、**被束缚感**
- 后期：出生准备、**失眠**、**焦虑**、**紧张**、**烦躁**
- 产褥期：幸福感、**产后忧郁**、**抑郁**、**焦虑**

红字标出的部分为消极心理反应或异常情绪



二、导致心理问题的原因

1. 与体内激素水平变化有关
2. 妊娠合并症/并发症
3. 负性生活事件
4. 家庭因素
5. 人格特征

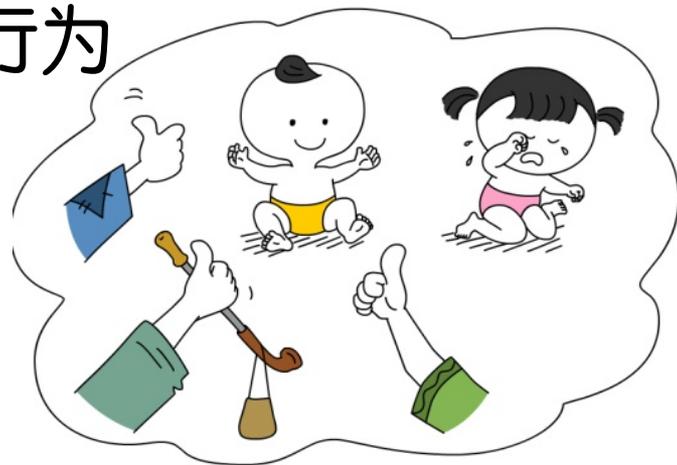


三、哪些孕产妇易出现心理问题

1. 青少年妊娠、未婚妊娠
2. 非意愿妊娠或初产妇
3. 婚姻关系不和谐或分居，对丈夫/性伴侣不信任
4. 不良产史：死胎死产史、习惯性流产史、畸形儿
5. 精神病史或某种性格特征



6. 孕期合并症 / 并发症、手术产
7. 婴儿生病、虚弱或住院
8. 经济困难
9. 配偶或家庭暴力，丈夫不良行为
10. 有重男轻女的思想
11. 产后缺乏支持、照顾和护理





四、常见心理问题和应对方法

1. 睡眠问题
2. 敏感多疑
3. 焦虑
4. 产后常见的心理反应
5. 产后郁闷或心境不良
6. 产后抑郁



1. 睡眠问题

- 睡眠节律改变
昼夜颠倒
提前（早睡早起）或推迟（晚睡晚起）
- 睡眠时间减少或增加
- 睡眠质量差
- 失眠





失眠包括3种情况：

- 入睡困难（半小时以上才能入睡）
- 睡眠浅，中途易醒多梦，再入睡困难（半小时以上）
- 早醒（提前1小时以上）

缓解睡眠问题的方法

■ 饮食调理

均衡合理膳食；

避免刺激性强的食物；

多食有助睡眠的食物，如：睡前一杯牛奶。





◆ 纠正不良生活习惯

睡前减少进食；

睡前不宜看过于激烈、复杂的影视剧、小说，不宜议论不愉快的事情；可阅读内容轻松的读物或听轻松音乐；

忌蒙头睡觉；

养成定时睡觉的习惯。

- 保证良好的睡眠环境

卧室选用遮光好的窗帘；

安静；

温度以 $20^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 、相对湿度 $40\%\sim 60\%$ 为宜。

保持通风，不宜过冷、过热或过于干燥。



注意：上述方法无效的情况下，一定要到医院就诊。



2.敏感多疑

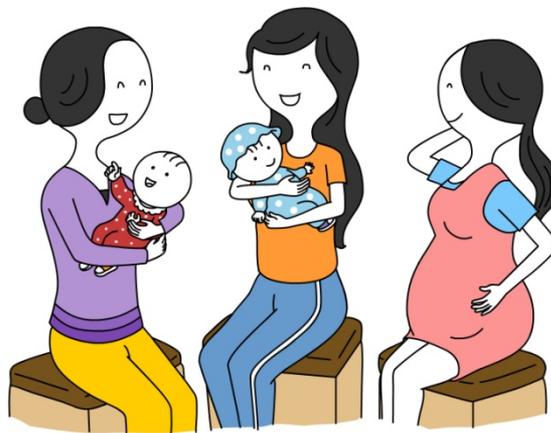
- 敏感多疑表现在哪些方面？

对自身：过分担心自己或胎儿存在某种疾病

对外界：怀疑同事或家人

消除疑虑的方法

- 由可信任的专业技术人员详细耐心地解释孕妇身体出现的变化和问题；
- 多与有妊娠分娩经历的人交流，从中获得经验；
- 转移注意力





3. 焦 虑

- 90%的孕妇会出现不同程度的焦虑情绪
- 对不确定因素的担忧
流产 胎儿畸形 分娩的痛苦和难度
- 对可预见情况的担忧
经济负担 照料负担
- 家庭不和谐
- 不明原因的焦虑情绪

如何缓解焦虑情绪？

- 主动了解有关知识

认识到妊娠分娩是正常的生理现象

在孕妇学校或产前检查时，向医护人员咨询

和其他准妈妈、新妈妈交流，分享妊娠与分娩的经验





- 获得支持：家人，社会，专业人员
- 要遵医嘱，积极治疗产科并发症
- 积极安排丰富健康的活动
- 放松训练





4. 产后常见的心理反应

- **不知所措**：需要适应角色转换；
- **依赖**：身体虚弱，渴望他人的帮助；
- **失望**：婴儿性别、丈夫情感的转移，不能满足某种要求；
- **禁忌**：禁吃某些食物，不能刷牙、洗头等。

5. 产后郁闷（或心境不良）

- 大多数产妇在产后10日内，会出现易伤心哭泣、轻度情绪紊乱、疲乏，常伴随焦躁不安等；
- 可断续出现，持续数日；
- 大多可自然缓解。





6. 产后抑郁

- 约有10%左右的产妇在产后6~8周出现抑郁症状，可持续2周或更久时间。
- 表现出心境低落、对任何事无兴趣、急躁、容易发脾气、言语慢、动作慢、无价值感、注意力不集中，甚至可产生轻生念头。



- 除精神表现外，身体也会出现不适，如：活动减少、失眠、性欲降低，食欲减退或暴饮暴食、腹痛、腹泻、便秘；头痛、背痛、各种躯体疼痛；胸闷、胸痛、心慌等。

如何避免产后抑郁？

- 身体与心理同时照顾
- 丈夫关爱
- 家人支持
- 自我调整





五、保持孕期积极乐观心理的方法

1. 营造温馨和睦的家庭氛围
2. 建立一种宽容和感恩之心
3. 恰当的情绪表达和分享快乐
4. 改变形象
5. 放松训练



1. 营造温馨和睦的家庭氛围

- 家人要重视和关心孕妇心理变化，理解和安抚
- 丈夫的言行要更加体贴、关爱、温情
- 合理膳食、陪伴运动



2. 建立一种宽容和感恩之心

- 对家人所做的每一件事都要感谢，要知足，这样就可减少失望和不满情绪。



3. 恰当的情绪表达 和分享快乐

- 孕妇要学会释放心中烦恼，多与家人和朋友交流，可把自己的烦恼向密友倾诉，或写信、写日记。
- 学习转移情绪的方法：在心里出现担心、紧张、抑郁或烦闷时，去做一件高兴或喜欢的事。



4. 改变形象

- 换一个发型，买一件新衣服，装点一下房间，都会给产妇带来一些新鲜感，从而改变沮丧的心情。

5. 放松训练

主动学习一些放松的方法。



◆ 动作要领：

平卧安静

手按腹部

腹式呼吸

慢吸慢呼

呼吸间停



患者健康问卷抑郁症状群量表 (PHQ-9)

在过去 2 星期，有多少时候您受到以下任何问题所困扰？（在你的选择下打“✓”）

	完全不会	几天	一半以上的日子	
			几乎每天	
1. 做事时提不起劲或只有少许乐趣	0	1	2	3
2. 感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3. 入睡困难、很难熟睡或睡太多	0	1	2	3
4. 感觉疲劳或无精打采	0	1	2	3
5. 胃口不好或吃太多	0	1	2	3
6. 觉得自己很糟—或觉得自己很失败，或让自己或家人失望	0	1	2	3
7. 很难集中精神于事物，例如阅读报纸或看电视	0	1	2	3
8. 动作或说话速度缓慢到别人可察觉到的程度？或正好相反—您烦躁或坐立不安，动来动去的情况比平常更严重	0	1	2	3
9. 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3

如果您在问卷中的任何问题选择“是”，这些问题在您工作、照顾家庭事务，或与他人相处上造成了多大的困难？

毫无困难

有点困难

非常困难

极度困难



我有抑郁吗？

■ 9个条目分之和

5~9分 轻度

10~14分 中度

15~19分 偏重

≥20分 重度





广泛性焦虑量表(GAD-7)

在过去2星期，有多少时候您受到以下任何问题困扰？（在您的选择下打“✓”）	完全不会	几天	一半以上的日子	几乎每天
1. 感觉紧张，焦虑或急切	0	1	2	3
2. 不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4. 很难放松下来	0	1	2	3
5. 由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3



我有焦虑吗？

■ 7个条目分之和

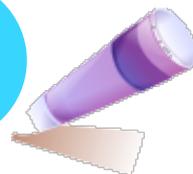
5~9分 轻度

10~14分 中度

≥15分 重度



小测验



思考题：

- 我有焦虑的表现吗？
- 为什么产后容易发生抑郁？



快乐孕育

