

延伸护理对降低产妇产后抑郁症发生的效果观察

李媚珍, 万水兰, 叶小宁, 邹思梅, 苏琼英

(深圳市光明新区中心医院, 广东深圳, 518107)

[摘要] 目的 探讨延伸护理降低产妇产后抑郁症发生的效果。方法 对 200 例产妇产后实施延伸护理干预, 内容包括产褥期相关知识教育、开通热线电话和建立 QQ 群、随访和家庭成员的支持。结果 实施延伸护理后产妇抑郁症发生率较前低, 前后比较, $P < 0.01$, 差异具有统计学意义。结论 延伸护理可使产妇得到全面产褥期护理知识, 减轻产后焦虑因素, 增强产妇照顾婴儿的信心, 从而降低产后抑郁症的发生。

[关键词] 产妇; 产后; 抑郁; 延伸护理

[中图分类号] R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2014)03-0036-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2014.03.11

Effect of extended nursing on puerperal melancholia

Li Meizhen, Wan Shuilan, Ye Xiaoning, Zou Simei, Su Qiongying // Modern Clinical Nursing, -2014, 13(3):36.

[Abstract] **Objective** To study the effect of extended nursing on puerperal melancholia incidence. **Methods** Two hundred puerperas received interventions of extended nursing after delivery, including education about puerperal state, turning on hot line and creation of QQ group, follow-ups and supporting from family members. **Result** The incidence rate of puerperal melancholia since performance of extended nursing was significantly lower than what is after its performance ($P < 0.01$). **Conclusions** The extended nursing can help puerperas to receive nursing knowledge, alleviate their anxiety, strengthen the confidence to take care of baby. As the result, it can reduce the incidence of puerperal melancholia.

[Key word] puerperate; postpartum; melancholia; extended nursing

产后抑郁是一组非精神病性的抑郁综合症, 临床表现为疲劳、注意力不集中、失眠、乏力、对事物缺乏兴趣、社会退缩行为、自责、自罪、担心自己或婴儿受到伤害, 重者可有伤害婴儿或自我伤害的行为^[1]。韩明清等报道^[2], 产后抑郁症的发生率为 6.6% ~ 11.38%, 其中孕妇有焦虑或抑郁情绪者, 50% 以上会发生产后抑郁症。延伸护理提高了病人的健康知识掌握程度和健康生活行为的执行力, 提高了病人的生活质量, 在疾病防治过程中起着重要的作用^[3]。2013 年 3 ~ 4 月本院对产后产妇实施延伸护理, 取得较好的效果, 现将方法和结果报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象

选择 2013 年 3 ~ 4 月在本院分娩的产妇 200 例, 年龄 20 ~ 34 岁, 中位数 27.0 岁; 分娩方

式: 顺产 117 例, 剖宫产 83 例; 文化程度: 初中 6 例, 高中 (中专) 73 例, 大专及以上 121 例。入选标准: 无精神病史及人格障碍者, 初中文化程度以上并能理解表格内容的自愿合作者。排除脑部疾病患者。

1.2 方法

1.2.1 建立健康档案 由固定人员负责, 建立健康档案, 内容包括知情同意书, 产妇基本资料, 产科门诊、产房、爱婴区联系电话等。

1.2.2 延伸护理内容和方法 ①产褥期相关知识, 包括产后保健、乳房护理、母乳喂养、婴儿护理等方面知识, 视产妇知晓程度决定宣教重点。②开通产后热线电话, 提供 24 h 母乳喂养咨询及产后护理咨询热线; 责任护士每周五下午对出院 1 周内的产妇进行电话随访, 了解产妇产后恢复及母乳喂养等情况, 对疑问进行解答。③指导产妇分娩结束后感到舒适时, 开始做全身伸展运动, 10 min/次。产后 4 周后开始做有氧运动, 运动程度从轻度到中度; 产后 6 周进行中度到重度的运

[收稿日期] 2013-09-15

[作者简介] 李媚珍 (1974-), 女, 广东梅县人, 副主任护师, 本科, 主要从事护理管理工作。

动。④本组产妇大多数为初产妇,对婴儿的照顾无任何经验,从而易产生焦虑和抑郁心理。如家庭经济许可,指导产妇请一个有经验的月子保姆帮助照料婴儿。尽量跟婴儿的生活节奏一致,婴儿睡觉时也抓紧时间睡觉,这样婴儿醒来后产妇才会有精力去照料婴儿。每次喂奶时,播放一些柔和温馨的音乐。⑤每周1次进行家访,指导产妇产后保健、乳房护理、母乳喂养、婴儿护理等方面知识。⑥建立产妇QQ群,产妇有任何问题均可在QQ群里留言,管理QQ群的护士利用空闲时间在线进行健康宣教,解答相关护理问题;开展飞信服务,产妇加入飞信群,通过短信方式为产妇提供针对性知识指导。⑦产后是产妇感情脆弱、心理生理承受能力低下的时期,指导产妇家庭成员特别是其丈夫给予产妇更多的关心和体贴,同时保证产妇休息。

1.2.3 效果评价 采用艾迪产后抑郁量表(edinburgh postpartum depression scale, EPDS)^[4]评价延伸护理前后产妇抑郁情绪,EPDS包括10项内容,每项内容分4级评分(0~3分),总分 ≥ 13 分为阳性,即可诊断为产后抑郁症。本次共发放调查量表207份,回收有效量表200份,有效回收率为96.6%。

1.2.4 统计学方法 数据采用SPSS 10.0统计软件进行统计学分析。延伸护理前后产妇抑郁症发生率比较采用 χ^2 检验。

2 结果

延伸护理前后产妇抑郁症发生率比较见表1。从表1可见,延伸护理后产妇抑郁症发生率较延伸护理前低,前后比较, $P < 0.01$,差异具有统计学意义。

3 讨论

3.1 产妇产后抑郁症发生原因分析

产褥期产妇的情感处于脆弱状态,特别在产后1周内更为明显^[5]。产妇产后抑郁症发生主要有以下几方面的原因:①与产妇性格有关,多见于内向性格,情绪不稳定、好强、固执、认真、社交能力不良、与人相处不融洽等个性特点的产妇;②产妇初为人母,对婴儿的照顾无任何经验,对婴儿的照顾无所适从,从而产生焦虑和抑郁情绪;③产妇既担心自己的身体健康,又担心婴儿的健康,心理上压力过大。因此笔者认为,产妇产后期间加强健康知识教育,讲解分娩和喂养以及产褥期保健知识,对降低产后抑郁症发生和提高产妇产褥期生活质量具有重要意义。

3.2 延伸护理可降低产妇产后抑郁症的发生

健康教育是指通过教学的途径,帮助人们学到保持或恢复健康的知识,自觉地培养关心健康的态度,形成健康的行为,从而使人们达到最佳的健康状态。延伸护理既有利于妇女的产后恢复,也有利于儿童的成长发育开始^[3]。有研究表明^[6],不论是认知行为治疗还是咨询都对产后抑郁症有效,个体咨询优于小组咨询,心理干预对产后抑郁症的治疗作用优于常规护理。崔丽霞等^[1]研究发现,早期心理知识健康教育可降低产妇产后抑郁症发生。为此我们建立QQ群,解答产妇在照顾婴儿遇到的问题,从而降低其紧张的抑郁情绪;指导产妇家庭成员特别是其丈夫给予产妇更多的关心和体贴,多点时间照顾婴儿,保证产妇的休息;指导产妇每次喂奶时,播放柔和温馨的音乐,使产妇心理处于最佳的状态。文献报道^[4],运动可增加心理的安全感。我们指导产妇在产后身体感到舒适时,开始进行有氧运动,在运动时,由于肌肉收缩而需要大量养分和氧气,心脏的收缩次数便增加,而且每次压送出的血液量也较平常为多,同时,氧气的需求量亦增加,这持续性的需求,可提高心肺的耐力。当心肺耐力增加了,身体就可从事更长时间或更高强

表1 延伸护理前后产妇抑郁症发生率比较 (n)

时间	n	无抑郁症	有抑郁症	抑郁症发生率(%)
延伸护理前	200	179	21	10.5
延伸护理后	200	193	7	3.5
χ^2				7.527
P				< 0.01

度的运动,而且较不易疲劳,通过运动,使产妇有充沛体力照顾婴儿,不会因照顾婴儿感到心身疲倦。本结果显示,延伸护理后产妇抑郁症发生率较延伸护理前低,前后比较, $P < 0.01$,差异具有统计学意义。结果表明,延伸护理可降低产妇产后抑郁症的发生。

4 结论

综上所述,通过延伸护理提高了产妇健康知识和健康行为的执行力,减轻产后焦虑因素,增强照顾婴儿信心,从而降低产后抑郁症的发生。

参考文献:

- [1] 崔丽霞,李少双,董红英,等.加强孕期早期心理知识健康教育对产妇产后抑郁症发生的影响[J].现代临

床护理,2010,9(4):31-32.

- [2] 韩明清,王桂红,李淑玉.产后抑郁症发生情况调查及预防对策[J].中华护理杂志,2003,38(6):480-481.
- [3] 李海燕.延伸护理服务在护理领域的应用[J].中国疗养医学,2013,22(1):86-87.
- [4] Cox JL, Holden JM, Agovsky R. Detection of postnatal depression development of the 10 item Edinburgh depression scalee [J]. Br J Psychiat, 1987, 8(2): 784.
- [5] 杨晓涛,林桂梅,黄秀凤,等.健康教育对孕妇产后抑郁症影响的研究[J].现代护理,2005,11(23):2039-3040.
- [6] Mailgram JN, Egro LM, Gemmill AW, et al. A randomized controlled trial of psychological interventions for postnatal depression [J]. Br J Clint Psycho, 2005, 44(4): 529 - 542.

[本文编辑:郑志惠]

~~~~~

· 编读往来 ·

## 《现代临床护理》杂志投稿程序

**注册** 登录《现代临床护理》杂志的网站 <http://www.xdlchl.com> →于首页在线办公区点击注册→注册用户及密码(第二次投稿,如曾注册过,则直接输入用户名和密码)→按照系统提示填写注册信息(\*项的信息必须填写,其他项目可在不影响您信息安全的前提下选择填写)。

**投稿** 用您的用户名和密码登录后→点击我要投稿→点击上传稿件→按照系统提示上传相关信息(即可按提示逐项填写稿件信息)→上传稿件全文→点击预览稿件信息,确定无误后即可确认投稿成功。

**查询稿件** 用您的用户名和密码登录后→点击作者在线查稿区→点击稿件状态查询→可见“初审”、“外审”、“专家审”“待发表”、“退稿”等稿件状态。

**提醒** ①投稿或查询稿件时均用此用户名和密码登录。

②如发现《现代临床护理》杂志回复的意见非广州市地址,或有其他疑义时,请及时与本编辑部联系。电话:020-87330961。

③投稿前,请仔细阅读本杂志网站首页的“投稿须知”一栏。

[本刊编辑部]