

心理健康指导在对产妇睡眠质量的影响

何 琴, 刘媛媛, 宋 梅

南充市中心医院 四川南充

【摘要】目的 探究心理健康指导对于帮助产妇提升睡眠质量应用价值。**方法** 2021 年 3 月至 2022 年 5 月, 择取我院产科 102 例产妇分为观察组 (普通护理) 与参照组 (心理健康指导), 对比护理效果。**结果** 观察组产妇正面情绪状态优于参照组, ($P < 0.05$); 观察组产妇身份认同感高于参照组, ($P < 0.05$); 观察组睡眠质量改善程度高于参照组, ($P < 0.05$)。**结论** 心理健康指导工作的开展, 可帮助产妇适应身份转变, 改善情绪状态进而提升睡眠质量, 值得推广。

【关键词】 心理健康; 产妇护理; 睡眠质量

【收稿日期】 2023 年 1 月 8 日

【出刊日期】 2023 年 2 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20230091

The influence of mental health guidance on maternal sleep quality

Qin He, Yuanyuan Liu, Mei Song

Nanchong Central Hospital Nanchong, Sichuan

【Abstract】Objective To explore the application value of mental health guidance in helping parturients to improve sleep quality. **Methods** From March 2021 to May 2022, 102 parturients in the obstetric department of our hospital were selected and divided into observation group (general nursing) and reference group (mental health guidance) to compare the nursing effect. **Results** The positive emotional state in the observation group was better than that in the reference group ($P < 0.05$). The maternal identity of observation group was higher than that of reference group ($P < 0.05$). The improvement of sleep quality in observation group was higher than that in reference group ($P < 0.05$). **Conclusion** The development of mental health guidance can help parturient women adapt to the change of identity, improve their emotional state and improve the quality of sleep, which is worth promoting.

【Keywords】 mental health; Maternal care; Quality of sleep

产后负面情绪较为普遍, 严重可发展至产后抑郁, 产后 6 周时间内是产妇情绪状态低落的主要时期, 该时期产妇存在身份认同问题, 尤其是初产妇, 缺乏相关的育儿经验, 情绪状态问题严重可引发自残、伤人行为, 对于产妇家庭和谐造成极大影响。产妇经过分娩这一特殊生理过程, 身体机能损耗较大, 产后需要注重休养, 睡眠质量对于产妇身体机能恢复较为重要, 产妇心理状态对其睡眠质量有较大影响, 此时产妇分娩后还面临着内分泌激素紊乱情况, 激素水平的变化也会从生理方面影响产妇的情绪以及睡眠, 此外产妇经历妊娠晚期身体水肿、快速增重, 均会影响产妇身体机能, 产后睡眠质量较差, 发生睡眠障碍问题较为常见。基于产妇产后心理问题诱发的睡眠障碍, 可从心理因素入手, 针对性改善产妇心理状态, 促使产妇完成产后的身份认同, 保持较为稳定的情绪状态^[1]。

基于此本文研究心理健康指导对于产妇睡眠质量的改善作用, 见下文:

1 资料和方法

1.1 一般资料

观察组: 初产妇 40 例, 经产妇 11 例, 平均年龄为 (27.8 ± 1.3) 岁, 平均孕周为 (38.6 ± 0.7) 周; 参照组: 初产妇 39 例, 经产妇 12 例, 平均年龄为 (27.5 ± 1.2) 岁, 平均孕周为 (38.7 ± 0.5) 周。两组产妇一般资料差异较小, 无统计学意义 ($P > 0.05$), 符合研究要求。

1.2 方法

参照组: 产妇接受普通护理, 由护理人员负责产妇的日常护理, 产妇达到出院标准后告知注意事项, 嘱咐产妇按时至医院复查。

观察组: 接受心理健康指导:

(1) 建立良好的沟通基础: 开展心理健康指导要求产妇与护理人员之间存在信任基础, 此时护理人员需要注重与患者的沟通, 建立双向良好的沟通基础, 以便于后续展开专业的心理干预, 让产妇能够敞开心扉交流, 此时护理人员要保持友好热情的态度, 基于产妇视角理解产妇的心境和行为, 例如产妇在产后急躁问题较为突出, 此时护理人员给予包容、安抚, 此时产妇产后需要育儿、身体损伤需要恢复, 在工作上面面临困境, 此时护理人员要能够给予理解, 护理人员多抓住为产妇护理机会, 多与产妇沟通, 可谈论一些日常生活的事物, 拉近与产妇的距离, 打消产妇的顾虑, 让产妇有倾诉的欲望。此外, 护理人员在职业面貌方面也需要加强重视, 注意着装整洁, 仪容端正, 给予产妇良好的职业印象^[2]。

(2) 人文关怀: 护理人员需要多对产妇给予关怀, 让产妇感受到关心, 例如针对先天泌乳不足无法母乳喂养的产妇, 此时产妇情绪较差, 由于无法母乳喂养受到家庭成员的压力, 此时护理人员及时介入, 给予产妇人文关怀, 向产妇、家属普及关于人工喂养的知识, 同时注重说明健康、情绪良好的妈妈才能更好地养育新生儿, 让患者家属多多体谅产妇, 从而帮助产妇改善负面情绪。护理人员要多多倾听产妇的心理问题, 例如产妇担心母乳喂养会影响身材、工作, 此时护理人员要说明母乳喂养对产后身体恢复的优点, 推荐产妇选择合理的方法保存母乳, 减少产妇对母乳喂养的顾虑, 解决产妇的心理焦虑问题。对于抑郁状态较为严重的产妇, 此时产妇诉说的意愿较低, 护理人员可多与产妇聊天, 观察产妇的行为判断其心理问题症结, 若发现产妇抑郁的问题为新手妈妈身份认同, 此时可举例正面的案例, 让产妇意识到接受身份转变后对情绪改善的作用, 帮助产妇正确认识新的身份, 解决其抑郁症结^[3]。

(3) 心理放松指导: 护理人员需要指导产妇学习一些心理健康知识, 此时可向产妇普及负面心理的危害, 尤其是产后抑郁对于个人、家庭的危害, 让产妇意识到管理情绪的重要性, 存在有产妇认为心理问题是一件非常私密的事情, 不愿意向外界寻求帮助, 此时护理人员要从专业的角度出发, 帮助产妇构建对心理问题的正确认识, 帮助产妇正确看待产后心理问题的出现, 认为心理问题在产后出现是一件非常普通的事情, 让产妇能够接纳自己的心理问题, 而后积极参与心理问题的干预, 护理人员可说明产后激素变化对产妇身体的影响, 促使产妇意识到产后心理问题不可

控, 但是可通过一些心理放松的训练改善心理状态, 此时护理人员可指导产妇学习身体放松、情绪放松, 可在睡前准备时, 聆听一些引导睡眠的轻音乐, 配合腹式呼吸放空大脑, 释放压抑的情绪。日间感觉情绪不佳时, 也可联系该种情绪放松方法, 护理人员可配合维持病房的安静, 给予产妇一个舒适的休养环境^[4]。

1.3 观察指标

(1) 记录产妇护理前后阶段情绪变化, 监测抑郁情绪和焦虑情绪, 应用布式抑郁 (SDS) 和布式焦虑 (SAS) 评分量进行对应负面情绪严重程度判断, 当分值超过 50 分时提示对应的负面情绪发展至不可控阶段, 需要介入干预。分值越低表明对应负面情绪越少, 依据分值变化判断^[5]。(2) 调查两组产妇身份认同感, 考虑到该项指标为主观调查指标, 不宜采取实名制调查法, 应用匿名调查方法从产妇处获得调研数据, 可让产妇应用微信扫一扫获取问卷星问卷, 新手妈妈认同方面分为十分认同、基本认同和不认同三个选项, 每个选项均有对应说明, 产妇可选择符合自身情况的选项, 十分认同说明产妇产后对于新手妈妈身份有归属感, 对于育儿的信心较高, 基本认同说明产妇产后对新手妈妈身份较为适应, 在育儿方面有一定的信心, 不认同表明当前产妇对于新手妈妈身份表现出不适应感, 同时对于育儿无信心, 身份认同感为十分认同率与基本认同率之和。(3) 应用匹兹堡睡眠质量评分量表 (PSQI) 量表判断产妇接受护理前后睡眠质量的变化, 分值越高表明睡眠质量越差, 根据得分变化判断睡眠质量是否有改善^[6]。

1.4 统计学方法

SPSS24.0 分析数据, P 低于 0.05 存在统计学意义。

2 结果

2.1 产妇情绪状态

表 1, 观察组产妇情绪状态接受护理后恢复更好, ($P < 0.05$)。

2.2 身份认同感

表 2, 观察组产妇身份认同感更高, ($P < 0.05$)。

2.3 睡眠质量

表 3, 观察组产妇睡眠质量得分下降程度高于参照组, ($P < 0.05$)。

3 讨论

健康中国规划下, 医院医疗质量提升需要注重护理质量, 从疾病为中心转变为患者为中心, 重视患者的身心舒适度。基于医疗质量提升的战略目标, 产科护理服务当中也需要高度重视产妇的护理质量,

表 1 患者情绪变化 ($\bar{x} \pm s$)

组别	焦虑情绪得分		抑郁情绪得分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组 (n=51)	52.9±2.7	39.2±1.7	52.4±2.3	40.2±1.1
参照组 (n=51)	52.5±2.8	45.6±2.2	52.1±2.5	46.7±1.5
T 值	0.9813	9.2571	0.9702	9.1863
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 身份认同感[(n)%]

组别	非常认同	基本认同	不认同	认同感 (%)
观察组 (n=51)	27	22	2	96.08 (49/51)
参照组 (n=51)	16	26	9	82.35 (42/51)
χ^2 值	-	-	-	9.7365
P 值	-	-	-	<0.05

表 3 睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别	护理前	护理后
观察组 (n=51)	9.2±2.3	3.7±1.1
参照组 (n=51)	9.3±2.1	5.3±1.4
T 值	0.9785	9.0632
P 值	>0.05	<0.05

产妇产后恢复当中心理状态、睡眠质量问题较为突出, 心理状态差干扰睡眠质量, 由此也会影响到产妇的身心状态。本文当中, 实施心理健康指导, 帮助产妇改善心理健康, 产妇身份认同感提升, 同时在睡眠质量方面有较大改善, 充分说明心理健康指导在产妇护理工作中的实用性高。产妇产后迎来心理问题高发期, 在缺乏专业心理知识的前提下, 产妇个人对于自身的心理变化、行为感到困惑, 同时家人不理解也会进一步影响产妇, 致使其心理健康问题加重, 当前产后心理问题导致抑郁自残自杀行为报道较多, 同时外界对产后抑郁的同理心较弱。产妇产后特殊心理、生理阶段, 此时借助心理健康指导, 可帮助产妇、家属正确对接产妇的负面情绪问题, 不会将产妇的负面情绪、行为等同为无理取闹, 让产妇获得心理支持, 帮助产妇构建良好情绪基础。实施心理健康指导, 护理人员首先与产妇构建良好的沟通基础, 取得产妇的信任, 其次给予产妇人文关怀, 让产妇能够认同自己的新手妈妈身份, 最后, 指导产妇学习心理放松方法, 保持良好的情绪状态^[7]。

综上所述, 心理健康指导可帮助产妇解决负面情绪问题, 提升身份认同感, 可提升睡眠质量, 建议规模化推广应用。

参考文献

- [1] 滕曼曼. 细节化护理干预对产妇睡眠质量、负性情绪及产后出血量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(07): 1250-1253.
- [2] 钟翠明, 许妙娜. 综合护理改善产妇睡眠质量和产后出血的效果及满意度分析[J]. 名医, 2022(11): 129-131.
- [3] 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(05): 892-894.
- [4] 叶艳艳. 整体护理联合人本位护理对妊娠期高血压产妇睡眠质量及母婴结局的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(03): 446-448+452.
- [5] 陈春琼. 心理护理与共情护理对产后抑郁患者心理状态与睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(03): 471-473.
- [6] 徐灿娟. 睡眠护理干预对初产妇产后睡眠质量和抑郁的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(02): 267-268.
- [7] 陈丽红, 徐小丽. 探讨优质护理对产妇产后睡眠质量及抑郁状况的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(07): 1168-1169.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS