

## 连云港地区孕产妇睡眠状况及相关影响因素分析

潘杨杨, 顾雷, 李洁茹

南京医科大学康达学院附属连云港第四人民医院 江苏连云港

**【摘要】目的** 研究连云港地区孕产妇睡眠状况及相关影响因素。**方法** 本文研究对象选自于连云港市建档及产检的孕产妇中, 在 2000 多例问卷中选取其中 1200 例, 时间为 2022 年 6 月至 2023 年 6 月间, 应用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 对孕产妇的睡眠状况进行评估, 统计睡眠障碍发生情况, 同时对睡眠障碍和非睡眠障碍孕产妇的妊娠压力、自我理解和感受、一般资料等展开比对。**结果** 孕产妇的睡眠障碍发生占比为 57.50%, 睡眠障碍孕产妇的中度以上妊娠压力占比、中间及以下社会支持度占比、非计划妊娠占比均高于非睡眠障碍孕产妇,  $P < 0.05$ 。**结论** 孕产妇的睡眠状况极易受社会支持、妊娠压力等因素影响, 临床医务人员需要充分重视其睡眠质量管理力度, 早期识别高风险人群, 舒缓其妊娠压力等。

**【关键词】** 孕产妇; 睡眠质量; 影响因素; 睡眠障碍; 妊娠压力

**【收稿日期】** 2024 年 10 月 17 日

**【出刊日期】** 2024 年 11 月 20 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20240570

### Analysis of sleep status and related influencing factors of pregnant women in Lianyungang area

Yangyang Pan, Lei Gu, Jieru Li

Lianyungang Fourth People's Hospital Affiliated to Kangda College of Nanjing Medical University, Lianyungang, Jiangsu

**【Abstract】Objective** To study the sleep status and related influencing factors of pregnant women in Lianyungang area. **Methods** The subjects of this study were selected from pregnant women who had established archives and prenatal examinations in Lianyungang City. 1200 of them were selected from more than 2000 questionnaires from June 2022 to June 2023. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to evaluate the sleep status of pregnant women, and the occurrence of sleep disorders was statistically analyzed. At the same time, the pregnancy stress, self-understanding and feelings, and general information of pregnant women with sleep disorders and non-sleep disorders were compared. **Results** The incidence of sleep disorders in pregnant women was 57.50%. The proportion of moderate or above pregnancy stress, the proportion of intermediate and below social support, and the proportion of unplanned pregnancy in pregnant women with sleep disorders were higher than those in pregnant women without sleep disorders,  $P < 0.05$ . **Conclusion** The sleep status of pregnant women is easily affected by factors such as social support and pregnancy stress. Clinical medical staff need to pay full attention to the management of their sleep quality, identify high-risk groups early, and relieve their pregnancy stress.

**【Keywords】** Pregnant women; Sleep quality; Influencing factors; Sleep disorders; Pregnancy stress

随着社会的发展和人们生活水平的提高, 孕产妇的健康问题备受关注。而睡眠作为健康的重要组成部分, 在孕期和产后的影响日益受到重视。良好的睡眠质量对孕期和产后的健康至关重要, 可预防妊娠期并发症、促进胎儿发育和产后康复<sup>[1]</sup>。其次, 由于睡眠不良可能导致焦虑、抑郁等问题, 因此了解睡眠质量对于孕产妇的心理健康具有重要意义。此外, 通过分析孕产妇睡眠质量, 可以为制定相应的干预措施提供参考依据, 以改善孕产妇的睡眠质量和生活品质<sup>[2]</sup>。因此, 对孕产

妇睡眠状况及相关影响因素进行深入分析, 不仅有助于了解其健康状况, 还能为改善其生活质量提供重要参考, 本文旨在分析连云港地区孕产妇的睡眠状况以及相关影响因素, 详细内容整理如下。

#### 1 资料、方法

##### 1.1 资料

本文在 2000 多例问卷中选取其中 1200 例孕产妇作为观察对象, 时间介于 2022 年 6 月至 2023 年 6 月间, 期间, 年龄统计范围: 上限值为 39 岁, 下限值为

22岁, 年龄均值( $28.15 \pm 1.76$ )岁; 孕周统计范围: 孕周最长为35周, 孕周最短为12周, 孕周均值( $26.19 \pm 1.02$ )周。

入选标准: 于连云港市孕产妇建档, 定期完成常规产检且计划于本院分娩者; 具有正常理解能力者; 可配合问卷调查活动者; 年龄在20周岁及以上者。

排除标准: 患有严重妊娠合并症或并发症者; 有智力障碍、阅读障碍, 无法独立填写问卷者; 资料不完整者。

## 1.2 方法

在完成对相关工作人员的培训后, 进行自填式问卷调查工作, 旨在全面收集孕产妇的基本资料、睡眠质量状况、妊娠期间的心理压力以及社会支持状态等数据。为确保调查的顺利进行, 医护人员向每位孕产妇详细介绍此次调查的核心目的, 并采用电子问卷的形式进行数据采集。所有参与调查的孕产妇在充分了解并签署知情同意后, 均按照要求认真填写问卷。

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)作为评估工具, 对孕产妇的睡眠状况进行衡量。该指数详细涵盖睡眠时间、质量、效率、障碍情况, 以及入睡时间、催眠药物使用情况、日间功能障碍等。各项评分范围均为0-3分, 满分21分, 若孕产妇的PSQI总分超过5分, 则被视为存在睡眠障碍。该量表在信度评估方面表现良好, Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.700。

以妊娠压力量表(PPS)评定孕产妇的心理压力情况, 该量表共涵盖30个条目, 压力源分别为, 认同父母角色引发的压力、为保证母子健康和安全感引发的压力、为身体外形和活动的改变引发的压力。1-3分分别代表无压力、重度压力。各压力源分值即为总分 $\div$ 条目数, 无压力为0分, 轻度压力为0.001-1分, 中度压力为1.001-2分, 重度压力为2.001-3分。本量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.951。

应用领悟社会支持量表(PSSS)对孕产妇的社会支持度进行评估, 涵盖家庭支持维度、朋友支持维度、其他支持维度, 评分范围均为1-7分, 满分84分, 低支持状态即为12-36分, 中等支持状态为37-60分, 高支持状态为61-84分。本量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.895。

## 1.3 观察指标

(1) 统计孕产妇睡眠障碍发生情况。

(2) 分析睡眠障碍和非睡眠障碍孕产妇的一般资料和各项评分情况。

## 1.4 统计学处理

以SPSS20.0统计学软件处理文中相关数据, 计量资料统一用( $\bar{x} \pm s$ )表示, 以t检验获取结果; 计数资料的表述形式为“%”, 通过 $\chi^2$ 检验获取结果。若显示 $P < 0.05$ , 则数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 睡眠障碍发生情况分析

研究中纳入的1200例孕产妇中, 睡眠障碍例数占510例, 占比为42.50%; 无睡眠障碍例数占690例, 占比为57.50%。

### 2.2 孕产妇睡眠状况影响因素分析

根据表2数据, 睡眠障碍孕产妇中, 非计划妊娠占比、中度以上妊娠压力占比以及中间及以下社会支持度占比和非睡眠障碍孕产妇相比, 均明显更高,  $P < 0.05$ 。

## 3 讨论

睡眠是人体必需的周期性生理活动之一, 其质量对于个体的精力与体力的恢复具有积极作用, 同时亦是维护身体健康的重要因素<sup>[3]</sup>。妊娠作为女性生命中的特殊生理阶段, 其过程中伴随着生理和心理的显著变化, 以上变化可对女性的睡眠状况产生不良影响。妊娠期睡眠障碍即为女性在妊娠过程中出现的睡眠行为和睡眠形态紊乱的现象。据相关统计数据显示<sup>[4]</sup>, 我国孕产妇睡眠障碍的发生率高达50%。对孕产妇睡眠状况的相关影响因素进行深入地研究与探讨, 有助于临床医务人员更全面地了解该问题的本质与根源。通过制定针对性的干预措施, 改善孕产妇的睡眠质量, 进而促进母婴健康和家庭幸福感的提升。

本研究结果显示, 孕产妇睡眠障碍发生占比高达42.50%, 认为非计划妊娠、社会支持度低、妊娠压力等同孕产妇睡眠质量之间有密切关联。分析原因, 其一, 由于意外妊娠可能导致孕产妇出现焦虑、不安等情绪, 同时妊娠过程中生活方式的改变亦可能影响睡眠。除此之外, 孕吐或其他孕期症状等生理上的不适, 可能影响睡眠。针对上述问题, 临床医务人员可通过提供心理支持、建立健康的生活习惯以及开展相应医疗专业帮助等方式应对睡眠障碍, 以改善孕产妇的睡眠质量和整体健康状况。其二, 临床相关研究表明<sup>[5]</sup>, 良好的社会支持度可对孕产妇的睡眠质量产生积极影响。家人、朋友和医疗团队的支持可减轻孕产妇的焦虑和压力, 从而有助于改善患者的睡眠。此外, 社会支持可为孕产妇提供情感上的安全感和实质性的帮助, 使其更容易应对睡眠障碍<sup>[6]</sup>。因此, 加强社会支持度可改善孕产妇睡眠状况。

表 1 分析孕产妇睡眠状况影响因素[n (%) ]

因素	睡眠障碍 (n=510)	非睡眠障碍 (n=690)	$\chi^2$	P	
年龄	<35 岁	390 (76.47)	500 (72.46)	2.457	0.117
	≥35 岁	120 (23.53)	190 (27.54)		
孕前体质量	正常	300 (58.82)	390 (56.52)	0.636	0.425
	低体重或超重	210 (41.18)	300 (43.48)		
学历	高中或以下	180 (35.29)	240 (34.78)	0.034	0.854
	大专或以上	330 (64.71)	450 (65.22)		
婚姻状况	初婚	420 (82.35)	552 (80.00)	1.055	0.304
	未婚	85 (16.67)	117 (16.96)		
	再婚	5 (0.98)	21 (3.04)		
家庭年收入	<15 万	300 (58.82)	420 (60.87)	0.516	0.474
	≥15 万	210 (41.18)	270 (39.13)		
吸烟史	有	60 (11.76)	80 (11.59)	0.008	0.928
	无	450 (88.24)	610 (88.41)		
计划妊娠	是	60 (11.76)	480 (69.57)	395.846	0.001
	否	450 (88.24)	210 (30.43)		
辅助生殖	是	390 (76.47)	540 (78.26)	0.539	0.463
	否	120 (23.53)	150 (21.74)		
孕次	1 次	270 (52.94)	380 (55.07)	0.537	0.464
	≥2 次	240 (47.06)	310 (44.93)		
流产史	有	300 (58.82)	390 (56.52)	0.636	0.425
	无	210 (41.18)	300 (43.48)		
妊娠合并症	有	330 (64.71)	420 (60.87)	1.841	0.175
	无	180 (35.29)	270 (39.13)		
工作状态	未工作	180 (35.29)	243 (35.22)	0.001	0.978
	轻体力	210 (41.18)	284 (41.16)		
	中等体力	120 (23.53)	163 (23.62)		
PPS	轻度或以下	180 (35.29)	570 (82.61)	280.102	0.001
	中度及以上	330 (64.71)	120 (17.39)		
PSSS	高支持	150 (29.41)	600 (86.96)	414.322	0.001
	中间及以下	360 (70.59)	90 (13.04)		

结合该因素, 临床医务人员可通过提供心理支持和情感安慰, 缓解孕产妇的焦虑和压力, 包括与家人、朋友或专业心理医生的沟通和支持。其次, 建立支持网络, 包括孕妇支持小组或在线社区, 使其可以分享经验和情感, 获得彼此的理解和支持。同时, 教育孕产妇关于健康的睡眠习惯和应对策略; 必要时寻求医疗专业帮助, 包含咨询医生或睡眠专家等, 以制定个性化的治疗方案, 帮助孕产妇应对睡眠问题并改善睡眠质量<sup>[7,8]</sup>。其三, 妊娠期间, 孕产妇可能面临诸多压力, 包含对胎儿健康的担忧、生活和工作的调整等, 以上压力可能导致焦虑和失眠等睡眠问题; 此外, 妊娠期间的生理变化亦可能影响睡眠<sup>[9]</sup>。因此, 减轻孕妇的压力, 提供心理

支持和情感安慰, 以及教育其应对压力的有效方法, 均为改善孕产妇睡眠质量的重要措施。临床医务人员可为孕产妇提供心理支持和情感安慰, 可通过与家人、朋友或专业心理医生的交流, 减轻孕产妇的焦虑和压力<sup>[10]</sup>。其次, 帮助孕产妇学习深呼吸、冥想和瑜伽等放松技巧和应对压力的方法, 以缓解身心紧张, 促进更好的睡眠。此外, 建议孕产妇保持规律的生活方式, 包括健康饮食、适当的运动和规律的睡眠时间等, 有助于稳定情绪和改善睡眠质量。最后, 为孕产妇制定个性化的治疗方案, 帮助其有效地应对睡眠问题, 保障其健康和孕期的顺利进行<sup>[11,12]</sup>。

总之, 孕产妇妊娠期睡眠状况极易受妊娠压力、社

会支持水平以及意外妊娠等因素影响, 临床医务人员需要加大睡眠质量的管理力度, 以保证母婴健康。

### 参考文献

- [1] 王哲,许腾,吴善玉. 孕产妇睡眠质量评估及影响因素研究进展[J]. 延边大学医学学报,2023,46(3):221-225.
- [2] 蔡丽娜. 孕产妇睡眠质量影响因素分析及护理干预效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志,2021,8(12):2123-2125.
- [3] 王敬敏,郑蕊,秦珍珍. 孕妇围产期睡眠质量调查及相关因素分析[J]. 罕少疾病杂志,2024,31(2):31-32.
- [4] 吴雨函,张钰群,王慧泽. 不同阶段孕产妇焦虑抑郁症状及其影响因素[J]. 临床心身疾病杂志,2023,29(3):56-60.
- [5] 郭文静,万立新,马跃,等. 吉林省孕产妇膳食模式与睡眠障碍的关系研究[J]. 世界睡眠医学杂志,2023,10(10):2312-2316.
- [6] 杨丽,孙梦云,黄星,等. 孕早、中、晚期及产后睡眠质量自然转归及影响因素分析[J]. 中国妇幼健康研究,2021,32(8):1107-1111.
- [7] 杨怀洁,杨虹,鲜文滢,等. 孕产妇睡眠质量及产后睡眠的影响因素[J]. 中华疾病控制杂志,2021,25(2):176-179, 239.
- [8] 蔡姝雅,冯雅慧,王雅文,等. 我国孕妇孕早、中期睡眠质量及其影响因素[J]. 中华流行病学杂志,2020, 41(5): 711 -715.
- [9] 赵海艳,王颖. 孕期睡眠和情绪状况对产妇早期认知功能的影响[J]. 重庆医学,2022,51(12):2157-2160.
- [10] 买力曼·巴哈尼,张玉霞,萨拉瓦提·哈日特别克,等. 乌鲁木齐妊娠期妇女睡眠质量现状调查及影响因素分析[J]. 现代预防医学,2023,50(12):2158-2164.
- [11] 袁德慧,李玉红,熊敏,等. 妊娠女性不同时期非稳态负荷状况及其影响因素研究[J]. 中国全科医学,2023, 26(32): 4057-4063.
- [12] 曾娜,韩凤琼,张金凤,等. 孕妇睡眠障碍状况及影响因素分析[J]. 中国医药科学,2023,13(10):105-109.

**版权声明:** ©2024 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**