

心理护理在产妇康复中的意义和运用

史杰 解梅

[关键词] 心理护理;产妇康复

中图分类号:R473.71 文献标识码:C 文章编号:1006-9771(2002)09-0573-02

对产妇的护理不仅要求护理人员具备丰富的护理知识,而且还要了解和掌握产妇的心理活动规律,熟练运用心理学的知识和方法,最大限度地满足产妇心理上和生活上的需要,指导并配合产妇的家人共同努力解除她思想上和生活上的顾虑,以帮助产妇度过她人生中既幸福又重要的阶段。

1 产妇的心理特点

产妇从妊娠之日起,其心理活动就开始逐渐发生变化,主要有以下几方面的特点:

1.1 地位发生变化 现在我国实行计划生育政策,城市夫妇只要一胎,许多家庭对产妇格外关注,对孩子充满着期望。一些产妇也因此认为自己立了大功,为家庭做出了贡献,全家人应该处处以她为中心,容易表现出娇气和任性,遇到不合自己心愿时,就爱发脾气,给家庭关系带来紧张的气氛。

1.2 情绪不稳定 产妇生产后,既有做母亲的喜悦感和幸福感,又有不知怎么做的担忧感。虽然有人帮助照顾她和婴儿,但是产妇仍然比平时要付出较大的辛劳,加之产后疲劳,休息不好,容易出现情绪不稳定,产生急躁、焦虑、紧张、烦闷、情绪低落等,对产妇产后的身心恢复产生不利的影响。严重者,尤其是高龄妇女容易出现产后抑郁症^[1-2]。

1.3 睡眠障碍 由于产后生理条件的改变,加之有了孩子后,精神总是处于兴奋和警觉状态,一切要根据孩子的情况来调整自己,因而作息时间不再像过去那样有规律,经常会出现睡眠障碍,如睡眠时间短、易醒、醒后不能入睡,甚至睡眠颠倒,产妇很不适应,因而更容易出现情绪波动,不能保持良好的精神状态去面对现实环境。

1.4 过度关注自己的体形 产妇分娩后,体能上消耗很大,需要补充充足的营养,以利于身体早日康复。但有些产妇由于担心产后身体发胖,过度节制饮食,不愿多吃,不愿哺乳,对自身和孩子产生不利影响,还可能与家人产生矛盾,造成家庭关系紧张。

1.5 性格改变 有些家庭重男轻女,妇女一旦生了女

孩,家人在言谈举止中会流露出一不满意的神态,这给产妇增加了很大的思想压力,容易变得敏感多疑,顾虑重重,甚至产生自责的思想,严重者还可产生产后抑郁,长时间难以恢复。

1.6 情感需求增加 产妇在“坐月子”期间基本上与外界失去了联系,与人交流的机会减少,范围变窄,若与家人的关系不是很融洽,就可能处于自我封闭状态,产生孤独感。此时,她需要更多的关怀、呵护和体贴,需要在与亲人的交流中排遣苦闷,需要在感受亲人给予的温暖中放松自己紧张的神经。这种情感需求若能得到满足,对产妇保持良好的心理健康,帮助她顺利度过人生中既充满痛苦又充满幸福、既有苦闷又有欢乐的重要阶段,具有十分重要的作用。

1.7 家庭关系复杂化 孩子的出生给家庭带来了欢乐,也引出许多问题,全家人因此产生矛盾,尤其是在产妇与公婆之间,从而使家庭关系变得复杂。少数家庭受传宗接代、重男轻女思想的影响,一旦产妇生了女孩,家人的态度很不积极,反映冷淡,就会激化矛盾。

1.8 夫妻关系发生变化 在两人世界里,双方的情感都倾注在对方身上,即使有一些不愉快的事情发生,也容易很快化解,夫妻关系相对融洽。有了小宝宝后,由于产妇关注重心的转移,夫妻之间的感情交流减少,性生活也不会象从前那样令人满意,丈夫若不能及时进行角色转换,给予产妇情感上的关怀和谅解,心理上的支持和理解,则会对日后夫妻关系的稳定性产生不利影响。

2 产妇的心理护理

由于产妇在产后会发生心理上的变化,医务人员,尤其是护理人员有必要针对产妇的心理特点,对产妇的现在乃至将来给予耐心辅导。因此,良好的心理护理是高质量护理的重要因素。

2.1 建立良好的服务关系 护理人员从产妇进入医院的那一天起,就在通过言谈举止树立自己的形象。建立一个使产妇及其家人感到放心和充满信任的印象,对今后的护理工作会起到很重要的作用。良好的医患关系是做好心理护理的关键^[3]。

2.2 帮助产妇保持平和、稳定的心态 产妇初做母亲,总是沉浸在喜悦和幸福中,大脑处于兴奋状态,身

作者单位:100088 北京市,第二炮兵总医院心理科。作者简介:史杰(1963-),男,医学硕士,副主任医师,主要研究方向:临床心理学和神经心理学。

心得不到很好放松。要经常提醒产妇保持轻松、愉快、平静的心情,开朗、随和、不急不躁才能促进生理上和心理上的完全恢复。

2.3 保证足够的睡眠 住院环境和出院后的家庭环境要安静舒适,尽量为产妇创造一个能得到充分休息的良好环境。护理人员要动作轻柔,和蔼体贴,孩子安静时,及时督促产妇抓紧时间睡觉。

2.4 加强与产妇的交流 住院期间,护理人员与产妇接触最多,要充分运用语言技巧,多与产妇沟通交流,遇事多与产妇商量,意见不一致时,学会用科学的护理知识向产妇解释,如,怎样注意个人卫生,合理调整饮食,适当进行活动,预防产褥感染等,从而赢得产妇的信赖和支持^[4]。

2.5 指导今后协调夫妻关系的技巧 产后,妻子的重心转向孩子,对丈夫的关注程度减少,产妇应该意识到这一点,学会妥善处理与丈夫的关系,尽量抽出时间与丈夫交流,谈一谈自己的内心感受,主动关心他的身体、工作和生活情况,共同商量安排好家中今后计划要做的事情。做丈夫的则要充分理解妻子目前的状况,主动承担家务,在情感方面应给予更多的关心、体贴,多与妻子谈心、聊天,遇到妻子与家人产生矛盾时,要学会协调关系,化解分歧,力求创造一个和谐、宽松的家庭环境^[5]。

2.6 正确处理家庭关系 产妇生产后,老一辈人看到了第三代,内心充满了喜悦,为了照顾她,常常搬来一起同住,即使辛劳一点也没有怨言。但是,由于两代人在观念、方法等方面存在不同意见,难免发生争执,甚至出现不愉快。这时,就需要全家人保持一个平和的心态,互相宽容、体谅和理解,认识到大家的愿望是一致的,这样才能化解矛盾,使家庭中充满祥和的气氛,共享孩子出世给家庭带来的天伦之乐。

充分认识心理护理在产妇护理与康复中的重要意义,学会从心理学的视角去诠释产妇的心理特点,并加强自身职业素质的培养,是全面提高护理质量,实现以人为本的服务理念的重要保证。

[参考文献]

- [1] About Saleh MT. Hormonal aspects of postpartum depression [J]. Psychoneuroendocrinology, 1998, 23: 465 - 475.
- [2] 陈燕杰. 产后抑郁症 [J]. 实用妇产科杂志, 2001, 16: 13 - 15.
- [3] 沈渔邨. 精神病学 [M]. 第 3 版. 北京: 人民卫生出版社, 1994. 1022.
- [4] 董秀. 心理行为干预护理剖宫产产妇的效果观察 [J]. 实用护理杂志, 2001, 17(6): 50 - 51.
- [5] 范玲, 黄醒华. 对孕产妇的心理评估与干预 [J]. 中华围产医学杂志, 2001, 4(3): 185 - 186. (收稿日期: 2002-05-15)