

# Analysis of the Effect of Fertility Dance on Postpartum Depression

Yiqiong Hong Meijiao Chen

Zhangzhou Vocational College of Science and Technology, Zhangzhou, Fujian, 363099, China

## Abstract

**Objective:** To explore the effect of maternity dance intervention on maternal postpartum depression. **Methods:** The 200 pregnant women tested in the hospital from February 2020 to August 2020 were randomly divided into 100 cases each in the trial group. The control group used the routine prenatal to postnatal health care intervention, and the experimental group performed the fertility dance intervention based on the routine intervention, comparing the depression self-evaluation scale (SDS), the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) score and the incidence of depression in the two pregnant groups. **Results:** Experimental group SDS and EPDS scores were significantly lower than control group, and the incidence of postpartum depression was significantly lower than control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** Birth dance intervention before to postpartum can effectively reduce the incidence of postpartum depression and its severity.

## Keywords

postpartum depression; maternal; birth dance; impact

## 生育舞蹈对产后抑郁症的影响分析

洪艺琼 陈美娇

漳州科技职业学院, 中国·福建漳州 363099

## 摘要

**目的:** 探讨孕妇学校开展生育舞蹈进行干预后对产妇产后抑郁症的影响。**方法:** 2020年2月—2020年8月间在某院进行常规产检的孕产妇200例作为研究对象, 随机分为对照组和试验组各100例。对照组采用常规产前到产后的保健干预, 实验组在常规的干预基础上实施生育舞蹈干预, 比较两组孕产妇的抑郁自评量表(SDS)、爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)评分及抑郁症发生率。**结果:** 实验组SDS、EPDS评分明显低于对照组, 产后抑郁症发病率明显低于对照组( $P < 0.05$ )。**结论:** 在产前到产后实施生育舞蹈进行干预可有效降低产妇产后抑郁发生率及其严重程度。

## 关键词

产后抑郁; 孕产妇; 生育舞蹈; 影响

## 1 引言

产后抑郁为产妇产褥期出现的一种抑郁状态, 为最为常见的一种精神综合征, 一般在产后6周内第一次发病, 表现为易激惹、悲伤、焦虑、恐惧、沮丧等, 重者出现幻觉或自杀等。

此疾病在1968年被Pitt首次提出, 并在80年代后受到全世界的重视。产后抑郁的发病率其他国家报道为3.5%~33%, 中国报道为3.8%~16.7%<sup>[1]</sup>。产后抑郁症对产妇、家庭社会及新生儿近期和长远的认知、情感和行为的发育均有严重不良影响。本研究对我院2020年2月—2020年8月100例孕产妇在进行生育舞蹈干预后对产后抑郁症的影响进行分析, 具体如下。

**【作者简介】**洪艺琼(1989-), 中国福建漳浦人, 本科, 主管护师, 从事临床妇产科工作和教学研究。

## 2 资料和方法

### 2.1 一般资料

将某院2020年2月—2020年8月间某院常规产检的200例孕产妇作为研究对象。纳入标准: 孕妇年龄在23~34岁, 首次妊娠且为单胎妊娠, 孕周 $\geq 28$ 周且经系统性孕前检查; 各种检查指标均在正常范围内; 无妊娠合并症及并发症; 与人能正常沟通交流, 具备自行填写量表的能力; 无不良生育史; 自愿参加本研究。排除标准: 孕妇有妊娠合并症及并发症, 胎儿状况不佳或存在早产风险; 多胎妊娠; 孕期抑郁基线筛查评分为严重抑郁; 有精神性疾病病史。参加本研究的对象均为自愿参加, 并签订知情告知同意书。

### 2.2 方法

将符合选择标准的200例孕产妇随机分为对照组100例和试验组100例。对照组在孕妇学校给予孕妇产前的健康教育, 产时采取常规方法待产及健康教育, 产后进行母婴保健知识指导和随访。试验组则在常规方法的基础上

增加生育舞蹈干预,具体方法如下:①产前自孕晚期28周开始参加生育舞蹈课程学习,在、由经过专业培训的助产士指导下进行,指导孕妇放松身体与心情,身体保持于直立位,进行骨盆倾斜运动、振动骨盆等舞蹈动作,并播放孕妇喜欢的音乐,让孕妇跟随音乐节奏进行运动。孕妇每周参加一次课程,每次时长保持在90min以内,以孕妇感觉舒适为宜。指导孕妇在家中自行练习,指导孕妇及家属做好防护措施,保证孕妇活动时的安全,孕妇每次在家中进行生育舞蹈的练习时,持续时间至少保持在30min,每周练习次数在3~4次,保证每周的活动时间能够达到150min的运动时长。②孕妇在产程开始时在专业助产士的指导下,选择自己喜欢的音乐,使用学习过并使用过的舞蹈动作进行运动,鼓励孕妇家属参与孕妇活动练习。孕妇在宫缩间歇期活动,在宫缩期休息。助产士确保产妇每小时活动一次,每次时间应持续30min,直至宫口开全胎儿娩出,按产程进展情况实时监测胎心,观察宫内胎儿胎心变化。③产妇在产后2周开始,根据专业指导在家中自行练习生育舞蹈,每次时间坚持30min,每周3~4次,每周活动时长达到150min,直至产后42天。

### 2.3 观察指标及评定标准

①观察指标:比较两组孕产妇抑郁自评量表(SDS)、爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)分数及抑郁症发病率。

②评定标准:SDS评分>53分为阳性,有产后抑郁症状;EPDS评分≥13为阳性,有产后抑郁症。

统计学方法:采用SPSS 22.0统计学软件进行数据分析。计量资料采用(x±s)表示,行t检验;计数资料采用百分比表示,行χ<sup>2</sup>检验,以p<0.05为差异有统计学意义。

## 3 结果

### 3.1 两组孕妇的 SDS 评分及 EPDS 评分对比

两组入组时的SDS评分对比差异无统计学意义(p>0.05)。实验组产后的SDS评分明显低于对照组,差异有统计学意义(p<0.05),见表1。实验组在产后1周及产后6周的EPDS评分均低于对照组(p<0.05),见表1。且实验组的产后抑郁症呈现递减的趋势,而对照组的

抑郁严重程度呈现出递增的趋势。

### 3.2 讨论

随着当今社会竞争的加剧,产后抑郁症的发病率也在逐年升高,严重危害了产妇及婴儿的身心健康。产后抑郁症危害性大,分娩对产妇来说不仅会造成体力上的消耗消耗,更会造成身心的消耗,因此产后妇女情感往往会比较脆弱,一旦患有产后抑郁症则极易感到烦躁焦虑,情绪不良,同时伴随体力、精力衰弱,甚至自杀或者是伤害婴儿。

本研究中使用的干预措施生育舞蹈<sup>[2]</sup>是于2001年始创于美国的一种生育教育知识与舞蹈进行相结合、形式新颖、方法简单、易于被孕产妇接受的保健方法,孕妇从中学习相关孕育、分娩等知识和技能,获得孕期、产时及产后健康教育和支持及好的分娩体验。生育舞蹈具体是根据孕期和分娩期特殊的生理状况及分娩机制进行编制的,主要是让产妇在待产和分娩时保持身体直立位,扭动及振动骨盆增加产道空间促进自然分娩,同时锻炼腹肌、腰背肌和盆底肌等与分娩相关肌肉<sup>[3]</sup>。本研究中生育舞蹈是由经过生育舞蹈专业培训并获得证书授权的助产士进行教授,使用的生育舞蹈课程均来源于规范的课程。危娟等<sup>[4]</sup>研究则表明孕期生育舞蹈课程教育可以有效降低孕妇在分娩时的恐惧害怕心理。生育舞蹈的应用可缩短产程,促进自然分娩,降低剖宫产率,产时应用可提高分娩控制感,一定程度减轻孕产妇的焦虑<sup>[5]</sup>。庄小华等<sup>[6]</sup>研究表明将生育舞蹈应用于孕晚期及产时有效地提高孕产妇的主动积极性以及自然分娩的信心和成功率,有利于改善分娩结局和新生儿结局。产前运动可以有效地减少了产前抑郁症的发生率和抑郁症状的严重程度。生育舞蹈的产前及产后延续锻炼,其积极作用也从产前延伸到产后时期,降低了孕产妇的产后抑郁。生育舞蹈可以让产妇自由选择自己喜欢的音乐,通过音乐韵律与身体运动转移对产痛的关注,获得心情愉快舒适自由的分娩体验。

## 4 结语

本研究结果显示,在产前到产后实施生育舞蹈进行干预可有效降低产妇产后抑郁发生率及其严重程度,值得进一步

表 1 两组 SDS 评分及产后抑郁情况比较

组别	n	入组时		临产前	
		评分(分, x±s)	> 53分 [例(%)]	评分(分, x±s)	> 53分 [例(%)]
实验组	100	32.24±4.13*	10 (10.00)*	34.31±3.14*	5 (5.00)*
对照组	100	33.21±3.23	11 (11.00)	40.50±4.26	20 (20.00)

注:与对照组比较,\*P<0.05。

表 2 两组产妇产后 EPDS 评分及产后抑郁症发生情况比较

组别	n	产后1周		产后6周	
		评分(分, x±s)	≥ 13分 [例(%)]	评分(分, x±s)	≥ 13分 [例(%)]
实验组	100	8.22±5.34*	5 (5.00)*	7.41±5.74*	2 (2.00)*
对照组	100	9.53±3.16	19 (19.00)	10.54±4.23	16 (16.00)

注:与对照组比较,\*P<0.05。

(下转第37页)

参考文献

- [1] 刘新,陈红,冯鑫.急诊重症监护室成人患者医疗设备相关压力性损伤调查[J].中国护理管理,2019,19(8):1222-1225.
- [2] 王颖,宋宇,张羽.水胶体敷料在神经内科压疮患者中的应用[J].中华现代护理杂志,2020,26(24):3377-3378.
- [3] Alsuradi H, Yoo J. Screen Printed Passives and Interconnects on Bio-Degradable Medical Hydrocolloid Dressing for Wearable Sensors[J]. Scientific Reports, 2019,9(1):17467.
- [4] 刘衬云,张锦锋,尤樱儒,等.应用水胶体敷料预防医务人员面部防护设备压力性损伤的效果评价[J].中华护理杂志,2020,55(2):743-744.
- [5] 刘雪晶,杨小莹,于梅.集束化管理在脊柱外科2期压力性损伤患者中西医结合护理中的应用研究[J].现代中西医结合杂志,2020,29(12):1347-1350.
- [6] Edsberg L E, Black J M, Goldberg M, et al. Revised National Pressure Ulcer Advisory Panel Pressure Injury Staging System: Revised Pressure Injury Staging System[J]. Wound Ostomy Continence Nurs, 2016,43(6):585-597.
- [7] 黄辉,田维云,叶建国,等.痛点定位视觉模拟评分法(VAS)对急性肾绞痛诊断的应用价值[J].中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(24):95-96.
- [8] 王山,樊文洁,俞婉琦,等.SF-36量表应用于城市化居民生命质量评价的信度和效度分析[J].中华流行病学杂志,2016,37(3):344-347.
- [9] 张玉丹.水胶体敷料预防肿瘤患者PICC相关机械性静脉炎的效果[J].中国感染控制杂志,2017,16(2):166-168+172.
- [10] 余丽丽,左红霞,王静,等.水胶体敷料应用于压力性损伤效果的Meta分析[J].当代护士(学术版),2020,27(6):151-154.
- [11] 胡彩珍,黄勤,李晓娟.医用臭氧联合水胶体敷料治疗压力性损伤效果及护理措施[J].齐鲁护理杂志,2019,25(23):103-106.
- [12] Guna T P, Rilna P. The preventive effect of hydrocolloid dressing to prevent facial pressure and facial marks during use of medical protective equipment in COVID-19 pandemic[J]. British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 2020,58(8):134-137.
- [13] 郭飞燕,崔邦胜.水胶体敷料对阿尔茨海默病卧床患者压力性损伤的预防效果[J].中外医学研究,2020,18(12):175-176.
- [14] 张健,许晔晖,于海荣,等.水胶体敷料巧用于胃管固定预防鼻部压力性损伤效果观察[J].心理医生,2018,24(25):69-70.
- [15] 周祥建.分析压力性损伤高危人群实施水胶体敷料联合3M透明敷贴疗法的效果[J].健康养生,2019,3(15):201.
- [16] Furlan S F, Macedo T A D, Giovanini G, et al. The Impact of obstructive sleep apnea on chronic kidney disease incidence after acute cardiogenic pulmonary edema: a sub-analysis of OSA-care study[J]. Sleep Medicine, 2019,64(2):11-18.
- [17] 钱维维,徐永红.水胶体敷料对手术中发生压力性损伤的影响[J].吉林医学,2018,39(11):109-110.

(上接第29页)

步推广与研究。

参考文献

- [1] 瞿桂荣,闫瑰娟,方明珠,等.产后抑郁症产科相关因素分析及防治[J].中国妇幼保健,2007,22(9):2621.
- [2] Dancing For Birth[EB/OL].2017-10.http://sumo.ly/3W0x via @dancing for birth Stephanie Larson 2009-2016.
- [3] 颜凤,林艳,张慧珠.孕晚期及产时应用生育舞蹈对产妇分娩结局的影响研究[J].中华护理杂志,2018,53(9):1035-1038.
- [4] 危娟,钟桂兰,刘洁英,等.生育舞蹈课程教育对孕妇分娩恐惧的影响[J].中国保健营养,2019,29(11):390-391.
- [5] 颜凤,张慧珠,杨金英,等.产时应用生育舞蹈对初产妇产痛及分娩控制感的影响研究[J].护理学报,2019,26(17):6-9.
- [6] 庄小华,蔡凤甜,黄洁梅,等.孕晚期及产时应用生育舞蹈对产妇分娩结局的影响观察[J].医学理论与实践,2019,32(16):2667-2668.