

The improvement effect and follow-up study of continuous psychological intervention before and after childbirth on depression in pregnant women

Chunhong Ni

Ganlin Town Central Health Center, Shengzhou, Zhejiang, 312400, China

Abstract

This study focuses on the improvement effect and sustainability of continuous psychological intervention before and after childbirth on depression in pregnant women. At present, with the accelerated pace of society, the mental health problems of pregnant and postpartum women are prominent, and postpartum depression affects the health of mothers and infants, becoming an important public health issue. A comprehensive questionnaire survey, clinical interviews, and intervention follow-up were conducted, and pregnant women were randomly divided into two groups. The intervention group received systematic psychological counseling and other interventions from pregnancy to six months postpartum, while the control group received routine obstetric care. The results showed that the intervention group had lower depression and anxiety scores, more stable maternal and infant attachment, and improved quality of life. Tracking shows that this intervention can actively alleviate depressive emotions during the postpartum period and within one year after delivery. This suggests that continuous psychological intervention before and after childbirth has important clinical value and promotional significance, providing reference for improving maternal and child health and optimizing public health services.

Keywords

prenatal intervention; Postpartum depression; Continuous psychological intervention; Psychological health of pregnant and postpartum women; Tracking research

产前产后连续性心理干预对孕产妇抑郁情绪的改善效果及追踪研究

倪春红

甘霖镇中心卫生院, 中国·浙江 嵊州 312400

摘要

本研究聚焦产前产后连续性心理干预对孕产妇抑郁情绪的改善作用及效果持续性。当下, 社会节奏加快, 孕产妇心理健康问题突出, 产后抑郁影响母婴健康, 成为重要公共卫生问题。研究综合问卷调查、临床访谈和干预随访, 选取孕产妇随机分组, 干预组在孕期至产后半年接受系统性心理疏导等干预, 对照组接受常规产科护理。结果显示, 干预组孕产妇抑郁、焦虑评分降低, 母婴依恋更稳固, 生活质量提高。追踪表明, 该干预在产褥期及产后一年内均能积极缓解抑郁情绪。这提示, 产前产后连续性心理干预有重要临床价值与推广意义, 为提升母婴健康、优化公共卫生服务提供参考。

关键词

产前干预; 产后抑郁; 连续性心理干预; 孕产妇心理健康; 追踪研究

1 引言

产后抑郁症作为一种常见的精神心理障碍, 发病率在全球范围内普遍较高, 尤其在社会支持不足、家庭结构变化和生活压力加重的背景下, 越来越多的孕产妇在生产前后面临不同程度的心理困扰。研究显示, 产后抑郁不仅严重影响产妇的心理健康和生活质量, 还会对新生儿的生长发育、认

知水平和情绪调节能力产生潜在的消极影响, 因此如何有效预防和干预产后抑郁已成为医学、心理学和公共卫生领域的共同关注焦点。传统的干预模式多集中在产后阶段, 而对孕期心理状态的重视不足, 这种单一时段的干预往往难以全面解决问题。近年来, 连续性心理干预模式逐渐受到重视, 其强调在产前即介入心理支持, 产后持续进行追踪和指导, 以实现全周期的心理健康管理。本文通过实证研究, 系统分析连续性心理干预对孕产妇抑郁情绪的改善效果及长期追踪中的持续作用, 旨在为建立更为科学和有效的心理干预体系提供理论依据和实践参考。

【作者简介】倪春红(1973-), 女, 中国浙江嵊州人, 本科, 主治医师, 从事妇产科研究。

2 产前心理干预的重要性与实施路径

2.1 孕期心理状态特点与干预必要性

孕期女性在身体与心理上都会经历显著变化，激素水平的波动往往使情绪不稳定，容易出现焦虑、紧张、恐惧等消极反应。加之部分孕妇可能对分娩存在过度担忧，对胎儿健康状况心存焦虑，对自身体形变化产生不满，均可能诱发抑郁情绪。研究显示，若孕期抑郁未得到干预，不仅会增加妊娠期高血压、早产和剖宫产率，还会影响胎儿宫内发育和出生体重。心理学视角认为，孕妇在孕期需要的不仅是医学支持，更需要持续的心理安抚和认知调整。产前心理干预的必要性在于提前识别高危人群，建立信任关系，通过问卷筛查、访谈及心理评估，发现潜在心理问题，并及时开展有效干预，防止抑郁情绪恶化。

2.2 产前心理干预的主要方式与实践方法

在具体实践中，产前心理干预可通过多种方式进行。首先是心理教育，向孕妇普及孕期常见心理反应及应对策略，帮助她们形成正确的认知。其次是放松训练，包括呼吸训练、音乐疗法、孕期瑜伽等，缓解焦虑与紧张感。再次是认知行为疗法，帮助孕妇修正不合理认知模式，建立积极的思维方式。此外，家庭支持也是不可或缺的一环，干预中需引导配偶及家人给予理解与陪伴，减少孕妇孤独感与不安全感。部分医疗机构还将智能化平台引入干预环节，通过线上心理咨询、远程监测及互动群组，提高干预的可及性与连续性。这些多层次的干预手段，使孕妇在孕期逐渐掌握自我调节技巧，增强对分娩和母亲角色的信心，为产后心理稳定打下基础。

3 产后心理干预的必要性与效果评估

3.1 产后抑郁的成因与危害

产后抑郁是妇产科和心理学领域广泛关注的重大健康问题，其发生率在不同研究中可高达 10% 至 20%，甚至在部分高危人群中超过 30%。其成因复杂，既涉及分娩过程中的生理损伤、内分泌及激素水平骤变，也与外部环境因素密切相关。例如，部分产妇在面对突如其来的母亲角色时感到无所适从，而夜间频繁喂养、缺乏充足睡眠及长期疲惫感则进一步放大了情绪低落与易怒倾向。社会支持不足、家庭关系紧张、经济压力以及缺乏育儿经验，往往使产妇心理负担加重，导致焦虑、孤独感和失落感不断累积。如果产后抑郁未能得到及时有效的干预，危害远不止于产妇个人，其可能引发母婴依恋障碍，削弱母亲与新生儿之间的情感联系，还会对婴儿的认知发展、情绪稳定性和社交能力产生长期影响。大量研究证实，母亲的心理健康水平与儿童早期智力、语言发育、同伴交往能力密切相关，若母亲长期处于抑郁状态，孩子日后的学业表现和心理健康均可能受到不良影响。因此，从母婴双向健康的视角出发，产后心理干预的必要性不容忽视。

3.2 产后连续性心理干预的效果分析

与传统的单次心理干预相比，连续性心理干预模式强调从孕期到产后全程覆盖，形成系统化、无缝衔接的支持链条，避免了断点化管理的弊端。产后阶段的干预不仅着眼于情绪症状的识别和缓解，更注重在日常生活中持续陪伴与指导。例如，定期开展心理测评和面对面访谈，能够动态掌握产妇的情绪波动，做到早发现、早干预；通过认知重建和行为疗法，帮助产妇建立积极的思维方式，合理分配育儿任务，减轻内疚感和无力感，进而提升其自我效能感和家庭责任感；通过组织团体活动和互助小组，营造支持性氛围，减少孤立无援感，使产妇在群体中获得理解与认同。研究发现，接受连续性干预的产妇在抑郁评分方面显著下降，焦虑水平也得到有效缓解，睡眠质量和日常生活满意度均明显改善。更为重要的是，纵向追踪结果表明，这种干预不仅在短期内改善心理状态，还能增强产妇面对长期育儿挑战时的心理韧性，促进积极的家庭沟通和情绪调节能力，从而有效降低复发风险，提升整体康复效果。由此可见，产后连续性心理干预在缓解抑郁、促进母婴关系和提升家庭功能方面具有不可替代的重要价值。

4 连续性心理干预的追踪研究与长期成效

4.1 产后半年干预效果的随访研究

在产后半年进行随访时，大部分接受连续性干预的产妇表现出较好的心理状态。她们在生活适应、自我情绪管理及母婴依恋关系上均优于未接受干预者。研究发现，连续干预组的产妇在母乳喂养持续率、婴儿健康状况及家庭满意度等方面均有明显优势。尤其在应对生活压力与突发状况时，干预组产妇展现出更强的心理弹性与解决问题能力。进一步分析可见，产妇在干预期间逐渐形成自我调节的良性习惯，包括通过放松训练缓解焦虑、通过情绪日记记录与反思心情波动、通过与伴侣或家人沟通增强理解与支持。半年随访数据显示，这些产妇在产后角色转换过程中更加顺畅，能够较快适应母亲身份，减少因突发状况导致的情绪失衡。同时，干预措施也改善了产妇对医疗资源的利用率，她们更倾向于主动寻求专业指导和心理帮助，避免了问题的积累与恶化。此结果提示，连续性干预不仅在短期内有效，更在中期具有显著价值，为产妇和家庭的整体健康提供了保障。

4.2 产后一年干预效果的追踪与总结

在产后一年随访中，连续干预的长期成效进一步得到验证。接受干预的产妇中，抑郁复发率明显低于对照组，其心理健康水平普遍处于较稳定状态。她们在面对工作与育儿平衡时，能更好地调整角色冲突，展现出较高的生活满意度。同时，子女的认知发展和情绪稳定性也间接受益，显示出母亲心理健康对下一代成长的重要作用。长期追踪发现，干预组产妇不仅在心理层面更为稳定，还表现出较强的社会适应力，例如在复工后的工作状态更积极，能合理分配工作与家

庭任务,避免角色冲突引发的压力积累。其家庭环境也更加和谐,伴侣关系和亲子互动质量普遍优于未干预组。值得注意的是,连续干预的积极影响还体现在对子女的教育与照护方式上,产妇更注重科学育儿和心理陪伴,促进了儿童在语言、情绪调控和社会交往方面的健康发展。追踪研究的结果强调了心理干预应持续至产后一年甚至更长时间,以确保干预效果最大化,并为构建系统化的孕产妇心理健康服务模式提供了坚实证据。

5 连续性心理干预的推广意义与挑战

5.1 干预模式推广的公共卫生价值

连续性心理干预的推广不仅能改善个体健康,还具有显著的公共卫生意义。在现实社会中,孕产妇抑郁情绪及相关心理障碍已成为影响家庭幸福和社会稳定的重要问题,若能在产科门诊、社区卫生服务中心及妇幼保健机构中系统化普及该模式,不仅能够有效降低孕产妇心理疾病的发生率,还能减少因抑郁和焦虑引发的躯体疾病、慢性病加重及母婴关系紧张所带来的长期负担。更重要的是,这种预防与干预结合的模式在降低复发率、提高依从性和改善母婴结局方面有着不可替代的作用。研究表明,持续的心理干预能够显著减少因抑郁导致的早期断奶、母婴依恋障碍以及儿童发育迟缓等不良结局,从而在更大范围内提升群体健康水平。同时,这一模式的推广还能推动社会大众对孕产妇心理健康的关注度,使心理问题的识别和干预逐渐常态化,促使家庭、社区和社会形成合力,构建更完善的母婴支持体系。其核心价值在于“预防胜于治疗”,通过提前介入减少心理问题的发生率和严重程度,从而为社会节省大量医疗资源和社会成本,体现了公共卫生管理中的前瞻性与可持续性。

5.2 实施推广面临的困境与改进方向

然而,在推广过程中仍面临诸多现实挑战。首先,部分医疗机构对孕产妇心理健康重视不足,临床工作中往往更关注产科并发症与身体健康,导致心理干预在医疗流程中缺乏应有的地位。其次,心理干预专业人员数量有限,尤其在基层和偏远地区,存在人员不足、服务模式单一等问题,难以满足广泛需求。同时,部分产妇由于羞耻感、隐私担忧或认知不足而不愿主动接受心理服务,进一步限制了干预模式的普及效果。此外,城乡之间在医疗资源配置、政策支持和社会认知上的差异,使干预可及性存在明显不均,造成推

广范围和实际效果的不平衡。针对这些问题,未来应从多方面改进:一是加强对产科及基层医护人员的心理干预培训,使更多非心理专业人员也能开展基础心理支持与转介工作;二是利用互联网医疗与数字化平台,扩大服务覆盖面,突破时间与地域限制,实现远程心理咨询、随访与评估;三是推动政策层面的支持,将孕产妇心理干预纳入公共卫生重点项目,建立跨部门合作机制,形成医疗、教育、社区与政府的联动,确保干预措施长期有效落实;四是加强科普宣传,提升公众对心理干预的认知与接受度,减少社会偏见,鼓励孕产妇主动寻求帮助。只有在多方共同努力下,才能真正解决推广中的困境,使连续性心理干预模式在更广泛的层面落地生根,并最终发挥其应有的价值与效能。

6 结论

综上所述,产前产后连续性心理干预在改善孕产妇抑郁情绪方面具有显著效果,其作用不仅体现在短期内的情绪缓解,还能在长期随访中展现出持续的保护作用。该模式的应用能够提升母婴健康水平,优化家庭关系,降低社会医疗负担,具有重要的实践价值与推广前景。然而,要进一步发挥其作用,还需完善心理干预服务体系,提升基层医疗机构的干预能力,加强家庭和社会的支持力量,并借助信息化手段实现心理健康管理的智能化和便捷化。未来,随着社会对心理健康重视程度的不断提高,产前产后连续性心理干预必将在临床实践中得到更广泛地应用,并为构建全面的孕产妇心理健康保障体系贡献力量。

参考文献

- [1] 党利梅,李婷婷,苗璐璐,等.产科全程心理健康服务对产妇产前焦虑及产后抑郁状况的影响[J/OL].中国健康心理学杂志,1-6[2025-08-18].
- [2] 王萍,亓慧超,周文静.心理弹性支持联合全程音乐干预在阴道分娩初产妇助产护理中的应用价值[J].中外医疗,2025,44(03):85-88+97.
- [3] 陈微.六步爱心沟通法护理干预对自然分娩产妇自我效能的影响[J].中国医药指南,2025,23(14):178-181.
- [4] 韩峰,石岩.改良正念减压认知疗法联合放松训练辅助治疗产后抑郁症患者的临床效果[J].妇儿健康导刊,2025,4(13):90-94.
- [5] 杨文慧,张琪,杨玉坤,等.基于治未病理论探讨关于产后抑郁症的防治[J].婚育与健康,2025,31(04):34-36.