

Study on the influence of psychological intervention in pregnancy on the satisfaction of pregnant women and their families

Liyi Ye

Wenzhou People's Hospital, Wenzhou, Zhejiang, 325000, China

Abstract

Pregnancy is a special period for women to experience both physical and psychological changes. During pregnancy, pregnant women not only face physical discomfort, but also may experience greater psychological stress due to physiological changes and the uncertainty of future delivery. In recent years, psychological intervention during pregnancy has received more and more attention as an effective method to improve the mental health of pregnant women, enhance the adaptability of pregnant women to childbirth and reduce the symptoms of postpartum depression. By analyzing the influence of psychological intervention on pregnant women and their families, this paper discusses the effect of psychological intervention on pregnant women's mental health, adaptability to childbirth and postpartum recovery. At the same time, to evaluate the effect of psychological intervention on the satisfaction of pregnant women's families. The results show that psychological intervention during pregnancy can significantly improve the mental health level of pregnant women, reduce the anxiety and fear during pregnancy, and enhance the satisfaction of pregnant women and their families.

Keywords

pregnancy psychological intervention; Pregnant women satisfaction; Family satisfaction; Mental health; Parturition adaptability

妊娠心理干预对孕妇及家属满意度的影响研究

叶利伊

温州市人民医院, 中国·浙江温州 325000

摘要

妊娠期是女性经历生理和心理双重变化的特殊时期。妊娠期间, 孕妇不仅面临身体上的不适, 还可能因生理变化和未来分娩的不确定性, 经历较大的心理压力。近年来, 妊娠期心理干预作为改善孕妇心理健康、提升孕妇对分娩的适应能力和减少产后抑郁症状的有效方法, 受到了越来越多的关注。本文通过分析妊娠心理干预对孕妇及家属的影响, 探讨心理干预对孕妇心理健康、分娩适应性及产后恢复的效果。同时, 评估妊娠心理干预对孕妇家属满意度的影响。研究结果表明, 妊娠期心理干预能够显著提高孕妇的心理健康水平, 减少孕期焦虑和恐惧, 提升孕妇及家属的满意度。

关键词

妊娠心理干预; 孕妇满意度; 家属满意度; 心理健康; 分娩适应性

1 引言

妊娠期是女性生命中的一个特殊阶段, 孕妇在这一期间不仅面临着体力上的负担, 还经常伴随着心理上的压力与焦虑。随着生理变化的剧烈波动, 孕妇可能会产生焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪, 这些情绪问题如果没有得到及时有效地干预, 可能对孕妇和胎儿的健康产生不良影响。妊娠心理干预, 作为一种有效的心理健康促进手段, 已逐渐被医学界和护理领域广泛应用。通过心理教育、放松训练、认知行为疗法等方式, 可以帮助孕妇改善情绪、降低压力、提高产后

的适应性。此外, 家属的支持也是孕妇心理健康的重要保障, 如何在干预过程中增强家属的参与和支持, 进一步提升孕妇的满意度, 也成为研究的重要课题。

本研究旨在探讨妊娠心理干预对孕妇及家属满意度的影响, 通过对孕妇心理状态和家庭支持水平的多维度分析, 揭示心理干预在改善孕妇心理健康、分娩适应性以及家庭支持中的关键作用。

2 妊娠期心理干预的必要性与发展

2.1 妊娠期女性心理特征及其需求

妊娠期是女性生命中的特殊阶段, 生理和心理的变化伴随着各种情绪波动。孕妇常常会面临较大的情绪压力, 如焦虑、抑郁、恐惧等, 尤其是在孕初期, 生理不适加剧,

【作者简介】叶利伊(1996-), 女, 中国浙江温州人, 本科, 护师, 从事生育与女性身体健康的关系研究。

孕妇容易产生情绪波动。妊娠期的心理特点包括对分娩的恐惧、对胎儿健康的过度担忧以及对未来角色变化的不安。许多孕妇可能会因为对分娩的未知产生强烈的恐惧，或者因为对胎儿健康的担心，表现出过度的焦虑。此外，随着怀孕的进展，孕妇可能对成为母亲这一角色的转换产生焦虑，担心自己是否能胜任这一新的责任。这些心理问题不仅影响孕妇的日常生活，还可能引发产后抑郁症，甚至影响到胎儿的健康发展。因此，妊娠期的心理干预显得尤为重要，及时有效的心理干预能够有效减轻孕妇的焦虑情绪，提升其自信心、增强应对分娩的能力，同时也能减少产后抑郁症的发生，改善孕妇的整体心理健康。

2.2 妊娠心理干预的理论依据

妊娠期心理干预的理论依据来源于心理学和医学领域的交叉应用。心理学中的认知行为疗法、情绪调节理论和压力应对理论为妊娠期心理干预提供了强有力的理论支持。认知行为疗法（CBT）主要通过帮助孕妇识别和挑战负性情绪与思维模式，使其能够调整对分娩、孕期生活以及自身角色变化的认知，从而缓解焦虑和恐惧等情绪反应。该疗法的关键是帮助孕妇改变非理性思维，增强其积极的自我认知。情绪调节理论则着重于帮助孕妇管理情绪波动，提高情绪的稳定性。通过情绪调节技巧，如放松训练和自我调节，孕妇能够更好地应对孕期的情绪变化，减少由情绪波动引发的心理问题。此外，压力应对理论认为，个体在面对压力时的反应不同，干预措施应根据孕妇的个体差异，帮助她们发展积极有效的压力应对策略，从而提升其面对妊娠期挑战的应对能力。这些理论相辅相成，共同为妊娠期心理健康的干预提供了科学的指导和实践方法。

2.3 妊娠心理干预的效果

研究表明，妊娠期心理干预能够显著改善孕妇的心理健康状况，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升孕妇对分娩的适应能力和自信心。通过系统的心理干预，孕妇能够更好地管理情绪波动，减少对分娩的恐惧与担忧，增强其应对压力的能力。有效的心理干预还能够提高孕妇的自我效能感，使其更加积极地面对孕期和分娩过程，产生更多的正面预期。此外，研究还表明，妊娠期的心理干预不仅有助于改善孕妇的情绪状态，还能有效减少产后抑郁的发生率，提升产后恢复的速度与质量，增强孕妇及其家庭的整体幸福感。因此，妊娠期心理干预对孕妇心理健康的积极影响已被广泛认同。

3 妊娠期心理干预模式的构建与实施

3.1 妊娠期心理干预的实施框架

妊娠期心理干预应根据孕妇的个体差异和心理需求，制定个性化的干预方案，以确保干预的有效性。在干预框架中，首先需要进行全面的心理评估，通过问卷调查、访谈和心理量表等方式，了解孕妇的情感需求、心理状态和潜在的心理问题。这一阶段的核心是准确评估孕妇的焦虑、抑郁等

情绪状态，以及对分娩和母婴健康的担忧。在干预实施阶段，主要通过放松训练、心理教育、认知行为疗法等手段帮助孕妇缓解焦虑和压力，增强其自我调节能力。特别是针对分娩恐惧的孕妇，可以通过分娩模拟、放松技巧和心理疏导，帮助其建立积极的分娩认知和预期。在反馈阶段，通过定期的心理评估与跟踪，及时了解孕妇的情绪变化和干预效果，根据评估结果调整干预方案，确保心理干预的持续性和效果最大化。这种系统性的干预过程有助于孕妇情绪的稳定和心理健康的改善，最终提高孕妇的分娩适应性和产后恢复情况。

3.2 干预方法的选择与应用

在妊娠期的心理干预过程中，认知行为疗法、放松训练和团体辅导是常用的有效方法。认知行为疗法（CBT）通过帮助孕妇识别和纠正负性思维，能够显著减轻她们对分娩的恐惧，并且增强其对产程的适应性。通过逐步改变对分娩和育儿的负面认知，孕妇能够建立更加积极的心态，从而减轻焦虑和压力。放松训练则通过深呼吸、冥想和渐进性肌肉放松等技巧，帮助孕妇有效地放松身体，缓解孕期压力，减少紧张情绪，促进身心放松。这些方法不仅能改善孕妇的情绪，还能通过生理上的放松降低焦虑和压力的生理反应。团体辅导则通过集体分享和情感交流，增强孕妇之间的社会支持，帮助她们在群体互动中建立积极的心理预期和情感联结。此外，家庭支持也是非常重要的部分，丈夫及其他家庭成员的积极参与可以提供更多的情感支持，帮助孕妇在孕期保持良好的心理状态。这些综合干预手段相结合，可以显著提高孕妇的心理健康水平，为分娩和产后恢复创造更好的条件。

3.3 家属支持的重要性

妊娠期心理干预不仅仅是针对孕妇本身，还应注重家属在支持孕妇过程中发挥的作用。家属的理解与支持对于缓解孕妇的焦虑、压力和情绪波动起着至关重要的作用。孕妇在妊娠期常常会面临情绪波动和心理压力，这时家属的陪伴和关怀能够为孕妇提供稳定的情感支持，帮助她们渡过心理上的难关。通过家庭辅导和心理教育，能够提升家属对孕妇心理需求的认知，使其更好地理解孕妇在孕期的情绪变化，避免产生误解和不必要的冲突。家属的积极参与能够增强孕妇对干预过程的接受度和信任度，提高干预效果。此外，通过提供必要的情感支持和关怀，家属能够帮助孕妇调整情绪，增强其对分娩和产后的适应性。通过增进家属与孕妇之间的情感联结，能够为孕妇提供更加坚实的心理支持网络，从而有效促进孕妇心理健康的提升，提高其生活质量，降低产后抑郁的发生率。

4 妊娠心理干预的效果分析

4.1 效果评估指标

本研究采用焦虑量表、抑郁量表等标准化评估工具，对干预前后孕妇的心理健康状况进行详细评估。这些量表已

广泛应用于临床研究，具有较高的信度和效度，能够准确反映孕妇在妊娠期的心理变化。评估内容涵盖孕妇的焦虑水平、抑郁症状、分娩恐惧以及对分娩的适应性等多个方面，此外，还包括产后恢复的情况，特别是情绪调节和身体恢复的情况。通过这些评估工具，研究可以系统地了解孕妇在妊娠期的心理变化，为进一步的干预提供科学依据。定期跟踪评估不仅能全面反映干预措施的有效性，还可以根据孕妇的反馈调整干预策略，从而增强干预的针对性和实效性。通过数据分析，研究能够为个性化干预方案的优化提供依据，推动更加精准、有效的妊娠期心理健康干预，为孕妇群体提供个性化的心理健康支持。

4.2 干预前后数据对比

干预前的心理状态数据显示，大多数孕妇在孕早期面临不同程度的心理困扰，常见的问题包括焦虑、抑郁以及分娩恐惧等。这些问题不仅影响孕妇的情绪和心理健康，还可能对胎儿的发育产生负面影响。实施妊娠心理干预后，干预组孕妇的焦虑和抑郁症状显著减轻，产后抑郁的发生率也大幅度降低。干预过程中，认知行为疗法和放松训练等干预手段帮助孕妇更好地调节情绪，识别并改变负面思维，从而有效提升其对分娩的适应能力。认知行为疗法通过帮助孕妇理解和重构其对分娩的负性预期，减少对分娩过程的恐惧感。而放松训练则通过深呼吸和冥想等方式帮助孕妇减轻身体上的紧张和压力。

此外，家属的参与和支持在干预效果中也起到了积极作用。家属的情感支持为孕妇提供了更强的心理支持和安全感，使其能够更加放松地面对分娩过程。研究结果表明，妊娠期心理干预不仅能够改善孕妇的心理健康状况，还能促进产后恢复，减少产后抑郁的发生，提升整体的生活质量。

4.3 家属满意度的评估

除了孕妇本身，家属的满意度也是评估干预效果的重要指标之一。在本研究中，通过对家属的问卷调查，发现大多数家属对孕妇在接受妊娠期心理干预后的心理状态变化表示满意。家属普遍认为，干预有助于缓解孕妇的焦虑和抑郁情绪，显著提升了孕妇对分娩的适应性，并且促进了产后的快速恢复。家属对孕妇情绪稳定的改善表示肯定，并认为

在干预过程中，他们对孕妇的支持和关爱得到了更为有效地引导。调查结果显示，家属对干预方案的接受度较高，且认为干预能够增加孕妇对分娩的正向预期，减轻其分娩恐惧，并通过提供更为积极的心理状态帮助孕妇顺利度过孕期。这些反映了妊娠期心理干预在家属中的认可度和满意度，进一步验证了干预模式的有效性和可行性。

5 结语

妊娠期心理干预在提升孕妇心理健康、增强分娩适应性和减少产后抑郁方面表现出了显著效果。本研究通过构建并实施一套系统的心理干预模式，显著缓解了孕妇的焦虑和抑郁情绪，提高了其对分娩的信心，并在产后有效地帮助其恢复。通过认知行为疗法、放松训练、团体辅导等方法，孕妇在面对孕期的各种压力时，能够更好地调整情绪、管理压力，并增强自我效能感，减少对分娩的恐惧和担忧。此外，家属的积极参与和支持也在干预过程中起到了重要的作用，家属通过心理教育和情感支持，增强了孕妇的心理适应能力，使其更加顺利地度过孕期及分娩阶段。这一模式的成功实施，表明了妊娠期心理干预在提升孕妇心理健康水平、减少产后抑郁风险方面的重要性。随着干预方法的不断优化和个性化策略的进一步应用，妊娠期心理干预将逐渐成为常规的健康管理措施，并有效推动社会整体心理健康水平的提升，为孕妇提供更加全面的支持和帮助。未来，还需加强对干预效果的长期追踪评估，进一步完善干预方案，以满足不同孕妇群体的需求，促进其身心健康的持续提升。

参考文献

- [1] 杨海英, 薛红红. 优质护理在改善低龄初产妇产后不良心理中的应用效果分析[C]//四川省国际医学交流促进会. 医学护理创新学术交流会议论文集(智慧医学篇). 内蒙古医科大学附属医院妇产科; 2024: 4.
- [2] 马宝梅. 中医护理干预对初产妇剖宫产术后疼痛及母乳分泌的影响[J]. 中华养生保健, 2024, 42(20): 127-130.
- [3] 苏叶平. 孕产妇心理护理干预及其结果分析[J]. 大同医学专科学校学报, 2002, (04): 15-16.
- [4] 《护理研究》2003年第17卷下半月版文题索引[J]. 护理研究, 2003, (24): 1466-1476.