

如何摆脱妊娠期焦虑症

刘云静（福清市妇幼保健院，福建福清 350300）



28岁的张女士为初产妇，孕后出现睡眠障碍，且伴焦虑、抑郁情绪，对周围环境警惕性提升，日常休息时难以完全放松身心，且经常叹气，对任何事物均提不起兴趣，到医院检查后确诊为妊娠期焦虑症。像张女士一样的初产妇，无分娩经验，对分娩存在恐惧情绪，因此产前焦虑问题较严重。下面就妊娠期焦虑症相关知识进行科普。

妊娠期焦虑症诱因有哪些

生理因素

妊娠期间，女性体内孕激素、雌性激素水平显著提升，致使内心敏感性随之提升。若孕前伴心脏病、高血压等疾病，由于过于担忧自身健康问题对胎儿生长发育产生影响，发生焦虑症风险较高。此外，妊娠晚期，孕妇可能出现皮肤水肿、腰酸背痛等多项不适症状，加上行动不便、过度关注身体不适等影响，会加重焦躁情绪。

心理因素

对分娩疼痛的恐惧，使得大部分孕妇会出现心理应激反应，尤其对初产妇更是如此。此外，部分产妇会担忧幼儿健康情况，担忧日后无法照顾好幼

儿，也可引发严重的焦虑情绪。

环境因素

孕妇会担忧幼儿出生后影响自身就业，以及家庭经济压力。此外，部分孕妇存在严重的封建思想，导致在孕期内始终维持紧张状态，存在严重焦虑情绪。

妊娠期焦虑症有哪些危害

妊娠期焦虑症可影响母婴健康，尤其是重度焦虑孕妇，可对分娩过程与分娩结局产生影响。

- (1) 可加剧母体呕吐症状，还可增加流产、早产风险。
- (2) 可对分娩过程、胎儿健康产生影响，同时可延长产程，增加新生儿窒息及围产期并发症风险。
- (3) 对母体肾上腺素分泌情况产生影响，可诱发代谢性酸中毒，还可导致幼儿缺氧，甚至增加胎死宫内风险。
- (4) 可致母体发生植物神经功能紊乱，待产妇产时，可能出现宫缩乏力问题，难以顺利娩出胎儿。
- (5) 可致母体出现睡眠障碍，影响其营养吸收，

进而增加早产、产程延长风险。

如何摆脱妊娠期焦虑症

产前宣教

由专业医务人员对孕妇开展产前宣教，以降低产妇分娩压力，并引导产妇以积极心态接受自身在孕期发生的各种生理变化；鼓励孕妇积极参与社会活动，多与其他孕妇谈心，正确对待自身负性情绪；做好自我调节，多了解分娩相关知识，充分认识到分娩是正常生理现象。此外，还可鼓励孕妇定期参加医院组织的讲座，进一步提升对焦虑症及其诊疗方案的认知；鼓励孕妇多与医师沟通，遇到问题要寻求医疗帮助。

孕期解压问题

临床研究发现，孕期卧床休息并不能降低孕妇流产率。因此，若未发现孕妇存在先兆流产问题，可正常上班，以缓解孕期压力；若孕妇工作过于辛劳或发现先兆流产问题，就要居家休息。但居家休息并非卧床休息，孕妇可开展日常活动，如养花、散步等，以提升孕期舒适度。

家庭支持干预

孕妇家属要注意规范自身举止，任何不良言行均会对孕妇心理产生不良影响。妊娠期间，孕妇内心敏感性、依赖性较强，渴望被人保护、照顾，希望被人重视，因此家属要多关心、理解孕妇。此外，部分孕妇常通过不停唠叨、说话宣泄自身不满情绪，此时家属，尤其是丈夫要多与孕妇交流，多鼓励和支持，以减轻孕妇焦躁、紧张等负性情绪。同时，孕妇在孕期存在诸多不适感，丈夫可在夜间轻抚孕妇腹部，加强与胎儿交流，在舒缓孕妇不适感基础上，满足孕妇对丈夫的依赖需求。

个体化护理

孕期护理中，个体化护理属于新型诊疗模式，医护人员需站在孕妇角度分析焦虑诱因，并开展针对性的护理工作。分娩期间，医护人员还要正确评估孕妇身心状态，尽可能安抚孕妇情绪，并指导家属开展后续情绪护理工作。

提升孕妇对分娩认知

妊娠是女性正常生理过程，大部分可自然完成分娩，若遇到骨盆狭窄或胎位不正问题，也可利用现代医疗技术辅助分娩，能够最大程度保障母婴安全。若发现孕妇因担忧自身与胎儿健康问题时，要多为其普及上述知识，进而增强孕妇对分娩出健康宝宝的信心。

鼓励孕妇多拍照留念

处于妊娠期时，受体内激素波动及不能使用化妆品的影响，常存在肤色暗淡、面部无光、身体浮肿问题，致使大部分孕妇不爱拍照，分娩后又因缺失此段时光的纪念而遗憾。因此，家属要多鼓励孕妇，可陪同其一同拍摄纪念照。此外，丈夫还可多陪孕妇到公园处散步，多拍摄休闲照片，以减轻孕妇对分娩的恐惧感。

鼓励孕妇为幼儿布置房间

为幼儿布置房间也是舒缓妊娠期焦虑症的重要方案。幼儿并非一定要有自己单独空间，可在夫妻卧室旁放置婴儿床，布置幼儿需要用的柜子等物品。由于幼儿需要用的东西较多，孕妇在布置期间通过逐渐添置幼儿用品，可提升幸福感，舒缓焦虑情绪。

鼓励产妇多接触社会

妊娠晚期时，孕妇身体笨拙，可能会因行动不便而不愿出门，因此整日躺在床上为未来担忧。此时，家属可鼓励孕妇每日早晚散步，多呼吸新鲜空气，多感受生活的忙碌感、真实感；同时，孕妇要为自身未来规划努力目标，以舒缓紧张情绪。

开展心率变异性生物反馈治疗

对焦虑情绪严重的孕妇，可开展高精度、连续性压力指数监测，反馈其生理健康情况，并通过综合评估生理信号数据制定针对性的焦虑症舒缓方案。心率变异性生物反馈治疗不仅可激活孕妇自主神经系统，还可提升其调节动态平衡的能力，有利于身心和谐。此外，生物反馈治疗期间，还可增强孕妇生理机能，反馈孕妇生理指标，有利于医师准确评估孕妇身体状况，并制定针对性的护理方案。