



不能把新手妈妈的“产后抑郁”当娇气

成为妈妈是一件幸福快乐的事,但很多新手妈妈因角色转变,深受精神问题困扰。内蒙古自治区第三医院焦虑抑郁治疗中心主任张川江介绍,临床显示,约有50%到85%的产妇会出现产后精神不良,其中10%到15%的产妇会患上产后抑郁。

张川江介绍,产后抑郁一般是指产后6周内抑郁发作,尤其是产后2周内发生的不伴有精神病症状的抑郁,临床表现主要为持续和严重的情绪低落以及一系列征候,比如动力减低、沮丧、哭泣、烦躁、失眠等,甚至有自杀倾向。其中部分产妇可在3个月到6个月内自行恢复,但是仍有15%至30%的产妇抑郁状态可持续1年至2年甚至更长。

“她生完孩子脾气怎么变大了?”“这就是娇气!”“人家的媳妇生了孩子还干活呢!”……很多产妇面对家人质疑,



陷入了自我怀疑。

张川江说,产后抑郁不是娇气,是一种精神心理疾病,产妇和家人需要正视孕期及

产后的心理问题,选择正确应对方式。夫妻之间、婆媳之间,产妇和父母之间要多沟通交流,不要羞于去精神科、心

理科就诊。

“很多时候产妇的症状已经很严重了,但是她们自己没有意识到,这就需要丈夫和

家人的关心和理解。”张川江介绍,患上产后抑郁症的患者一部分原因是生产后雌激素水平下降,另一方面是因为角色转变暂未适应,家庭不和或人际关系压力等原因造成的。其中,意外怀孕的女性、不成熟的女性、脾气暴躁的女性、夫妻关系不好的女性以及有遗传风险及心理疾病的女性易患产后抑郁。

张川江说,产妇出现情绪问题要及时干预,防止发展为产后抑郁症。产后抑郁症不仅对产妇的身心造成巨大危害,同时也不利于新生儿生长发育。他建议,女性在怀孕前应做好规划,提前了解妊娠及分娩的相关知识,家属要真情陪伴,调整好家庭关系,做好亲情支持,不要抱怨,不要过多地宣教。孕妇在怀孕期间,要减少自身压力,降低人生期望值,保持快乐心态。

(新华网)

名医风采 | 产科·魏学功

魏学功

教授 主任医师 硕士研究生导师

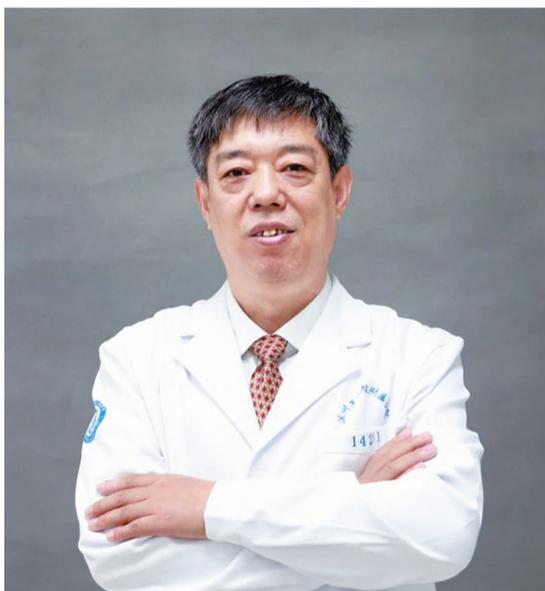
山东省医学会围产医学分会副主任委员

山东省医师学会围产医学医师分会副主任委员

滨州市医学会围产医学分会第一届

第二届主任委员

滨州市产科质控中心第一届主任委员



擅长领域

从事产科工作30余年,擅长产科危急重症的处理及各项手术操作。

1. 高危妊娠(妊娠合并高血压、糖尿病等)的孕期保健及系统诊治。
2. 产科凶险性前置胎盘的抢救及处理。
3. 难产及手术助产。
4. 产科严重产后出血的救治。
5. 擅长产科手术操作及围手术期处理,如各种术式的剖宫产,尤其是腹膜外剖宫产,其优点为产妇创伤小、术后恢复快。

坐诊时间、地点

普通专家门诊时间:周二全天

知名专家门诊时间:周五上午

地址:门诊二部一楼产科门诊

滨州医学院附属医院产科

滨州医学院附属医院产科是国家级母婴安全优质服务单位,山东省危重孕产妇救治中心,山东省临床重点专科,滨州市产科质量控制中心主委单位。

滨医附院产科设有专家门诊、知名专家门诊、产后康复门诊等。同时开设有助产士门诊、糖尿病一日门诊、多学科诊疗门诊等特色门诊。现有3个普通病区一个LDR病区,一个产前诊断中心,共124张床位,备有三人间、双人间及单人间、套间,高峰时可

以同时接纳160个孕产妇住院。年分娩量8000-9000人。

产科在危重孕产妇的救治、自然分娩、难产的处理、剖宫产、宫颈环扎术等方面积累了丰富的临床经验。全面开展了围产期保健、产前筛查、出生缺陷监测、优生遗传咨询、产前诊断、分娩镇痛、产后康复等技术。擅长各种高危妊娠的筛查、监护和治疗,妊娠合并症及妊娠并发症的诊断及治疗。

产科开展了全新的温馨护理和优质护理。孕妇学校、

都哈营养指导、育儿指导、康乐待产、康乐分娩、无痛分娩、新生儿疾病筛查、新生儿抚触、新生儿游泳、产后恢复保健、产后随访等一系列整体化、人性化的治疗及护理措施,开展新生儿沐浴、游泳及抚触;与新生儿重症监护病房紧密合作,使高危儿出生时得到及时抢救,提高了新生儿窒息复苏率,减少了严重并发症的发生。

近年来,产科全面开展分娩镇痛技术,让每一位孕妇都能远离宫缩疼痛,体验幸福分

娩。目前开展的镇痛方法有药物性和非药物性,药物性如椎管内神经阻滞麻醉镇痛法;非药物性镇痛方法包括拉玛泽呼吸法,音乐疗法,精神安慰镇痛分娩法(助产士陪伴和家人陪伴),穴位脉冲镇痛法等为孕产妇减轻痛苦。

产房设有独立的手术室,温馨舒适的待产室及产房、家庭化待产及分娩室、隔离待产室及分娩室、产房设有中央监护,可同时监测8至16个胎儿的心电情况,大大提高了对高危妊娠母婴监测工作效率,各

个病房均配有多功能消毒机及中央空调、衣柜、独立的卫生间及冷热水,家庭病房还配有冰箱、微波炉等生活设施。

2017年滨医附院产后康复门诊开诊后,规范了产后42天产妇的复查。为预防产后盆底功能障碍及子宫复旧不良,特设置盆底功能筛查及产后生殖系统健康检查,同时还用专业手段解决耻骨联合分离、慢性盆腔痛、淡化妊娠纹、乳房肿胀、乳房疼痛、乳汁不畅及乳头皲裂等问题,极大地解决了产妇产后存在的后顾之忧。