

产后焦虑情绪的常见表现与调节方法

□李秋芳

产后,尤其是迎接新生命的时刻,许多妈妈们会感到一股强烈的情感冲击。对于大多数人来说,幸福和喜悦伴随着疲惫和挑战,然而也有一些妈妈可能在此过程中经历了焦虑情绪。产后焦虑是产后情绪波动中的一种常见表现,它不仅影响母亲的情绪,还可能对母婴健康产生潜在的影响。理解产后焦虑的常见表现和有效的调节方法,不仅能帮助产妇更好地度过这一阶段,也能为其提供更好的心理支持,促进她们的身心恢复。

一、产后焦虑的常见表现

1、情绪波动大:许多产妇可能因为宝宝的一声啼哭,身边的一点小事而瞬间陷入焦虑状态,甚至感到沮丧或自责。这种情绪起伏往往没有明显的触发原因,产妇会感到自己难以控制情绪的波动,仿佛一天之内能经历从高兴到悲伤的多个阶段。

2、对宝宝健康过度担忧:产妇可能会过度关注宝宝的健康状况,每当宝宝稍微有些不适,她们便会产生强烈的担忧和恐慌。即使宝宝没有任何明显问题,她们也常常会疑虑宝宝是否正常发育,是否有疾病的迹象。对于宝宝的每一次哭闹,每一顿奶的进食量,甚至

每一次睡眠时间,产妇都可能过度担忧,甚至怀疑自己的母职能力。

3、失眠与多梦:焦虑情绪常常与睡眠质量下降相伴随,尤其是在产后,许多妈妈都面临宝宝夜间频繁醒来喂奶的情况。产妇可能由于过度担忧宝宝的健康、宝宝的需求,或是自己身体恢复不完全,导致夜间难以入睡或易醒。一旦醒来,又常常思绪纷飞,反复担心自己做得不够好,甚至会做噩梦。

4、过度自责与无力感:有些妈妈会在产后经历严重的自我怀疑,觉得自己无法胜任母亲的角色。她们可能会觉得自己在育儿方面做得不够好,或是觉得自己不能充分照顾宝宝的每一个需求。这种无力感可能伴随焦虑的情绪产生,让她们觉得无论多么努力,似乎总是有所欠缺。

5、身体症状的表现:焦虑情绪常常不仅仅是心理上的困扰,身体上也会有的明显的表现。常见的症状包括心跳加速、胸闷、胃痛、头痛等。许多产妇可能会出现胃口不佳、消化不良,甚至体重骤然下降或增加等症状。

二、产后焦虑的原因

1、激素变化:在怀孕和分娩过程中,产妇

体内的激素水平经历了剧烈的波动。分娩后,体内激素水平需要一段时间才能恢复正常,而这种激素的波动常常与情绪变化密切相关。例如,雌激素和孕激素的急剧下降可能导致情绪的不稳定,增加焦虑和忧郁的可能性。

2、身体恢复期:分娩对产妇的身体造成了不小的影响,无论是体力的消耗,还是身体的恢复,产妇在短期内需要应对这些挑战。身体的不适和疲劳容易加剧焦虑情绪,使得产妇在心理上感到巨大的压力。

3、育儿压力:新生儿需要大量的照顾和关注,尤其是前几个月的频繁喂养和照料。许多妈妈可能会因为缺乏经验、对育儿知识的不足,或者对宝宝需求的过度关注而感到焦虑。产妇往往没有足够的休息时间,甚至在情绪低落时还需要处理宝宝的各种需求,这使得她们容易产生过度担忧和焦虑。

三、调节产后焦虑情绪的方法

1、建立良好的作息规律:即使宝宝的作息不规律,产妇也可以尽量寻找机会进行小憩。可以考虑与伴侣或家人分担照顾宝宝的任务,保证自己有时间休息。合理安排睡眠时

间,尽量做到每天有规律的作息,可以有效帮助缓解焦虑和疲劳。

2、沟通与寻求支持:与家人、朋友或伴侣进行沟通,表达自己的感受和困扰,能够帮助缓解焦虑情绪。有时,仅仅是倾诉一番得到他人的理解和支持,就能显著减轻心理压力。此外,加入育儿群体或参加产后妈妈支持小组,也是一个很好的方式,可以从其他妈妈那里获取经验,感受到来自同行的鼓励和支持。

3、学会放松和深呼吸:焦虑情绪往往伴随着身体上的紧张感,因此学习放松技巧是调节情绪的有效手段。深呼吸练习、冥想、瑜伽等放松活动,能够帮助产妇减轻身体的紧张,舒缓心理的压力。每天花些时间进行放松练习,有助于平稳情绪,减轻焦虑感。

4、寻求专业帮助:如果产后焦虑情绪持续加重,影响到日常生活或身体健康,建议及时寻求专业的心理咨询或治疗。心理医生或心理治疗师可以通过专业的干预和治疗帮助产妇克服焦虑情绪,恢复心理平衡。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

分娩时宫缩的规律与应对方法

□潘珏蓉

分娩是每个准妈妈一生中最为重要的一次经历,而宫缩则是这一过程中最直接、最明显的体验。宫缩不仅是分娩的标志特征,还关系到分娩的进程和顺利与否。了解宫缩的规律、原因以及应对方法,不仅能够帮助准妈妈们缓解痛苦,也能让她们更好地迎接新生命的到来。本文将介绍宫缩的相关知识,帮助你以科学和理性的方式应对分娩过程中的各种挑战。

一、什么是宫缩

宫缩是指子宫的肌肉发生有规律的收缩,通常在分娩过程中起到推动胎儿顺利分娩的作用。简单来说,宫缩就是“子宫的力量”,规律宫缩能够帮助胎儿通过产道,并最终诞生。宫缩可以分为两种类型,根据宫缩在分娩过程中的作用和变化分类:假性宫缩(迁延宫缩):是一种偶发的子宫收缩,其特点是出现的时间不规律,程度也时强时弱,往往不伴随疼痛;真性宫缩:是分娩的主要征兆之一,开始时不规则,强度较弱,随着时间的推移而变得有规律,强度增大,持续时间延长,间隔时间缩短,宫缩可由1-2次/10分钟,持续10-20秒,加强为3-5次/10分钟,持续30-45秒。

二、分娩时宫缩的规律

1、节律性:宫缩具有固定的间隔时间,每次收缩持续一定时间后会有短暂的间歇,然后再次出现收缩,如此反复。

2、对称性:宫缩应该是对称的,即整个子宫均匀收缩。

3、极性:宫缩应该从子宫顶部(宫底部)开始,向子宫底部(宫颈)传播。

4、间歇期:每次宫缩之间有一个间歇期,在这段时间内子宫肌肉放松,为下一次宫缩做准备。

5、逐渐增强:宫缩的强度会逐渐增加,从轻微的不适逐渐变为强烈的疼痛。随着时间的推移,宫缩的持续时间会逐渐延长,而间隔时间会逐渐缩短。初产妇(第一次分娩的妇女)的宫缩强度增加较慢,而经产妇(已经分娩过的妇女)的宫缩强度增加较快。

6、频率:在分娩的活跃期,宫缩通常每2-3分钟发生一次,每次持续约60-90秒。

7、伴随症状:除了腹部和腰部不适外,孕妇在宫缩时可能还会感到呼吸稍急促,这是由于宫缩对身体造成的影响所致。还可能出现阴道流水、见红等症状,这是宫口逐渐开大、胎儿下降的过程中刺激子宫壁和宫颈口

附近的胎膜破裂所引起的。

8、分娩后期:在宫口全开后,宫缩可能会更加集中和有力,以帮助推动胎儿通过产道。宫缩的规律对于分娩过程至关重要,它们不仅推动胎儿的娩出,还有助于预防产后出血。分娩过程中医护人员会密切监测宫缩的规律,以评估分娩的进展和母婴的安全。

三、分娩时如何应对宫缩

1、呼吸与放松技巧:进行深而慢的呼吸,有助于缓解紧张情绪,减轻疼痛感。采用鼻子吸气、嘴巴呼气的方式,每次呼吸持续4-6秒。

2、按摩与热敷:在宫缩过程中,适当的按摩和热敷可以帮助缓解背部、腰部和腹部的疼痛。例如,可以让伴侣或助产士在每次宫缩时轻轻按摩背部,或用热水袋轻轻敷在腹部或背部,帮助放松紧绷的肌肉,缓解疼痛。

3、调整体位:不同的体位对缓解宫缩的疼痛有不同的效果。在分娩过程中,准妈妈可以尝试改变体位,找到最舒适的姿势。一些常见的体位包括:站立、坐立、侧卧、跪姿或半蹲等。通过活动,改变身体位置,可以帮助胎儿顺利进入骨盆,增加宫缩的效果,减轻疼痛。

4、水疗法:水疗法是指在分娩过程中利

用温水来缓解疼痛。很多产妇在产房内选择进入温水池或温水浴缸,利用温水的浮力和温暖感来放松肌肉、减轻痛感。研究表明,水疗法能够有效减轻分娩时的疼痛感,增加产妇的舒适度。

5、使用镇痛药物:对于疼痛耐受度较低的准妈妈,可以考虑选择镇痛分娩。镇痛分娩通常是通过麻醉技术来减轻宫缩带来的剧烈疼痛。常见的方法有硬膜外麻醉和椎管内麻醉,它们能够使产妇在分娩过程中感到较少的疼痛,但仍能保持清醒状态,参与分娩。

6、物理方法与环境调整:根据产妇的舒适度,应用热敷或冷敷于腰部或下腹部。保持安静、温暖且光线柔和的环境,减少外界刺激。

7、心理支持与情绪管理:提供持续的情感支持与鼓励,增强产妇的应对信心。产妇应专注于积极的想法与感受,转移对疼痛的注意力。

以上是分娩时宫缩的规律和应对方法的总结,希望对准妈妈们有所帮助。在宫缩过程中,保持冷静和积极配合医护人员的指导是非常重要的。

(作者单位:广西壮族自治区柳州市人民医院)

心脏病预防的“黄金三角”:健康饮食、运动与心理

□吴例非

心脏病,尤其是冠心病,已经成为全球范围内最常见的死亡原因之一。随着生活水平的提高和生活方式的变化,心脏病的发病率逐年攀升。事实上,心脏病的预防并不复杂,只要坚持健康的生活方式,能够在饮食、运动和心理三方面做到平衡,就能有效降低患病风险。这三个方面被誉为心脏病预防的“黄金三角”,它们相互作用、相互影响,合力构建出一道保护心脏的坚固屏障。

一、健康饮食:给心脏加“油”

1、增加有益食物摄入:多吃蔬菜、水果和全谷物,它们富含多种维生素、矿物质和纤维,具有降低血压、调节血脂和抗氧化的作用。每天保持五份以上的蔬果摄入,能显著降低心脏病的发病率。研究表明,富含膳食纤维的食物能够有效地降低胆固醇水平,帮助维持心血管健康。

2、选择健康脂肪:脂肪是人体必需的营养成分,但并不是所有脂肪对心脏都有益。饱和脂肪和反式脂肪,常见于动物性食品和加工食品中,过量摄入会增加血液中的“坏”胆固醇(LDL),从而增加动脉粥样硬化的风险。而不饱和脂肪,尤其是Omega-3脂肪酸,常见

于深海鱼类、坚果和橄榄油中,有助于降低血压、减缓动脉硬化进程,保护心脏健康。

3、控制盐分和糖分的摄入:过量的盐分和糖分摄入是高血压和糖尿病的主要诱因,而高血压和糖尿病又是导致心脏病的风险因素。减少盐分摄入,不仅能够有效控制血压,还能减少水肿,改善心脏负担。糖分的过量摄入则容易引发肥胖、血糖波动及胰岛素抵抗,这些都是心脏病的“催化剂”。因此,减少加工食品、糖饮料和高盐食品的摄入,是预防心脏病的饮食关键。

二、规律运动:增强心脏的“耐力”

1、有氧运动的益处:有氧运动如散步、快走、慢跑、游泳、骑车、打羽毛球广场舞等,能够有效提高心肺功能,改善血液循环,增加心脏的供血和供氧能力。研究发现,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动如跳绳、划船、快慢跑跑步等,能够显著降低患心脏病的风险。长期坚持有氧运动,不仅能够有效控制体重,还能改善血脂水平和血压,预防心脏病的发生。

2、力量训练与心脏健康:适量的力量训练如平板支撑、举哑铃、卧推、深蹲、举杠铃、

弹力带拉伸等可以增强肌肉力量,改善新陈代谢,减少脂肪堆积。因此,通过适当的抗阻力训练可以降低血压、改善血糖和血脂水平,从而降低心血管疾病的风险。

3、运动的心血管保护机制:运动不仅能够改善身体健康,还能直接改善心脏的结构和功能。定期运动能促进心脏的血液供应,增强血管的弹性,降低动脉硬化的程度。运动还能够增加高密度脂蛋白(HDL)的水平,这种“好”胆固醇有助于清除血管内的垃圾,减少心脏病的风险。

三、保持良好心理状态:心灵的“护盾”

1、压力管理与心脏健康:适度的压力是正常的生理组成部分,但长期处于高压状态,尤其是慢性压力,往往会引发心脏病。高压下,体内的应激激素如皮质醇会大量分泌,导致血压升高、血糖波动、免疫功能下降等不良影响。学会放松,如冥想、深呼吸、瑜伽等,可以有效缓解压力,改善心血管健康。

2、积极心态的重要性:乐观的心态不仅能提升生活质量,还能帮助降低心脏病的风险。研究发现,积极乐观的人群心脏病发病率较低,而长期悲观、焦虑的人群更易患上高血压

和冠心病。培养健康的兴趣爱好、建立良好的社会支持系统,以及保持与亲友的紧密联系,都是提升心理健康、减少心脏病风险的有效方式。

3、睡眠与心脏健康的关系:良好的睡眠有利于心理健康和心脏健康。长期失眠或睡眠质量差,会导致激素分泌失衡,增加心脏负担。成年人每天应确保7至8小时的高质量睡眠。通过创造良好的睡眠环境,保持规律的作息时间,能有效帮助恢复体力,调节心理状态,进一步保护心脏。

总而言之,健康饮食、规律运动与良好的心理状态,形成了心脏病预防的“黄金三角”。这三者相辅相成、互为依托,只有在饮食、运动和心里这三个方面做到全面的平衡,才能够有效地降低心脏病的发生率。现代人面临着诸多生活压力,但只要我们从小处着手,改变不健康的生活方式,保持积极的心态,就能够为自己的心脏健康筑起一道坚实的防线。心脏健康,始于日常,守护心脏,从今天开始。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院心血管内科二区)