

2012年公卫执业助理医师：怎样预防产后抑郁症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656433.htm

怎样预防产后抑郁症：放下思想上的包袱、消除不必要的担心、家人多关心产妇心理变化、加强夫妻亲密关系、注重心理健康、心理断乳。对产后抑郁，首先应该从多方面积极预防：1.放下思想上的包袱 医学界认为，有些产后抑郁是产妇性格造成的，如对周围一切的疑虑。所以，有时会发生由于丈夫探望时言语不当、周围人谈话中无意的刺激而引起产妇自责、多疑，最终导致产后抑郁。如果你就是这样的产妇，那么你一定要放开思想的包袱，把一切看得开一些。这样就会轻松很多。2.消除不必要的担心 有些产妇由于新生儿总是会出现这样或那样的问题，而自己又没有育儿经验、怕家人埋怨自己没有生男孩等而发生抑郁症。其实，新生儿体质虚弱有些小毛病也都是十分正常的，至于没有育儿经验可以慢慢地学习。不必过分地担心。3.家人多关心产妇心理变化 有的产妇，心理变化是很大的，甚至产生一种矛盾的念头，又爱又恨她的婴儿，有些母亲甚至会拒绝喂食她的孩子或对婴儿显得不关心。家人对产妇及新生儿无微不至的关怀，可以减轻产妇精神上的负担，避免产后抑郁症的发生。4.接受胎儿性别，遵从自然规律 对孩子的性别问题，应采取的态度是顺其自然，随遇而安。过分人为干涉胎儿性别，是不人道的。过分注意胎儿性别，还会对孩子的心理健康及性格的形成都会产生负面的影响。要想得到一个健康的孩子，孕妇及家人对胎儿要有一种博大的爱，用宽大的胸怀迎接家庭新成员的到来。5.加强夫妻亲密关系

产妇应迅速认识到，每一对伴侣都是凡人，都有自己的缺陷和毛病。把人们对亲密关系的期望值调整到现实的水平，重新点燃夫妻恩爱的火花，使爱情在彼此宽容中扩大，凝聚成亲情。夫妻之间情投意合，至爱笃深，家庭生活才会稳定、幸福。

6.注重心理健康 美国著名心理学家沃尔斯坦说：当你满怀激情地开始新生活，当你走进婚姻登记处时，要摆脱一切旧的负担。只有那些完全告别童年和旧的家庭创伤的情侣，其婚姻的起点才算是成功的。怀孕是一个重要的生活事件，除了生理改变以外，还容易激活其他人格问题。在一定的时侯，这种对爱的缺失感和不安全感，会变成一种病态的依赖心理，对夫妻关系起着破坏作用，严重影响孕妇的情绪健康。

7.心理断乳 结婚的首要条件是心理断乳，即必须摆脱对父母的依赖。有的丈夫（或妻子）已经结婚了，家里的事居然还是不分巨细，都向父母汇报，感情上过分依赖父母。依赖父母是儿童的不成熟心理，真正孝敬父母是以成人的成熟的心理体恤父母。强调心理断乳，同父母分离，这绝不是提倡对父母冷淡、忘恩负义，而是提倡心理上独立自主。对父母怀着敬爱之心的同时能独立自主，这是婚姻幸福的条件。总之，预防妇女产后抑郁症，除了需医护人员精心护理外，家属要多给予产妇照顾或安慰。

相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业助理医师：防控空调病有八招](#) [#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患](#) [#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物 特别推荐](#)

[#0000ff>2011年执业医师考试真题及答案（网友版）](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com