



产后抑郁症的护理措施



汇报人：xxx

20xx-04-28

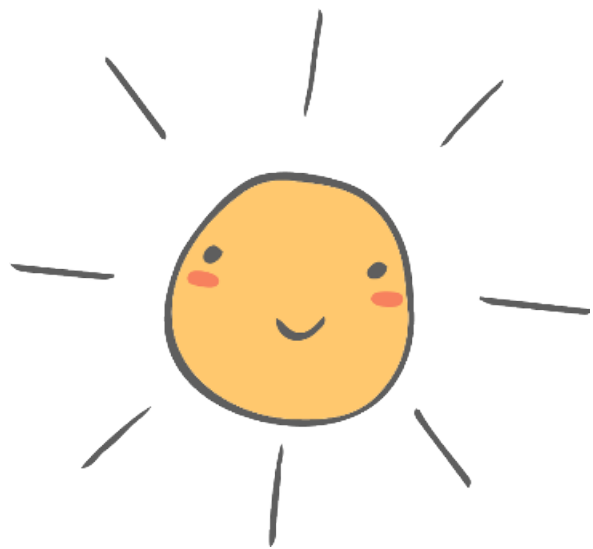




contents

目录

- 产后抑郁症概述
- 心理护理干预
- 生理护理策略
- 环境优化措施
- 预防措施及早期筛查
- 总结反思与未来展望



PART 01

产后抑郁症概述



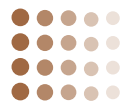
定义与发病率

产后抑郁症（postpartumdepression）是指女性于产褥期出现明显的抑郁症状或典型的抑郁发作，属于产褥期精神综合征的一种。

定义

发病率

产后抑郁症的发病率在15%~30%之间，再次妊娠则有20%~30%的复发率。



临床表现及危害



临床表现

产后抑郁症的临床表现与其他时间抑郁发作无明显区别，典型症状包括情绪低落、缺乏兴趣和活力、焦虑、易怒或暴躁、睡眠障碍、食欲改变、注意力难以集中、自我负面评价、自责和无助感，严重时可出现自sha意念和行为。

危害

产后抑郁症不仅影响产妇的身心健康，还可能导致婴儿的情感、认知和行为问题，影响母婴关系和家庭和谐。



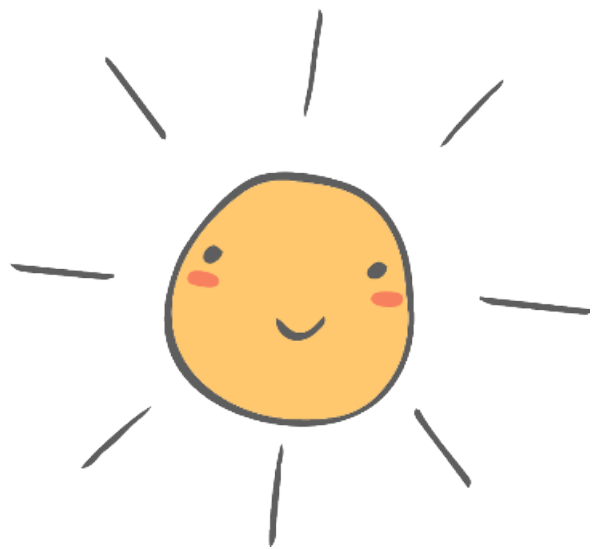
诊断标准与鉴别诊断

诊断标准

根据《国际疾病分类》第10版（ICD-10）和美国精神障碍诊断与统计手册第5版（DSM-5）的诊断标准，产后抑郁症的诊断需满足一定的症状标准和病程标准。

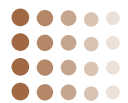
鉴别诊断

产后抑郁症需要与产后心绪不宁、产后精神病、其他躯体疾病和精神活性物质所致抑郁发作进行鉴别诊断。其中，产后心绪不宁症状较轻，表现为情绪不稳定、易哭泣、焦虑等；产后精神病则可能出现幻觉、妄想等症状；其他躯体疾病和精神活性物质所致抑郁发作则需排除相关因素后才能确诊。



PART 02

心理护理干预



建立良好护患关系



倾听与理解

认真倾听患者的感受和想法，表达对患者的理解和同情，让患者感受到被关注和支持。



积极鼓励

对患者的积极行为和努力给予及时的肯定和鼓励，增强患者的自信心和自我价值感。



沟通与交流

与患者保持密切的沟通与交流，了解患者的需求和困扰，及时解答患者的疑问和困惑。



认知行为疗法应用

识别负性自动思维

帮助患者识别和纠正负性自动思维，如过度担忧、自责、无助等，引导患者以积极、合理的方式看待自己和周围的事物。

应对挑zhan与困难

教授患者应对挑zhan和困难的技巧，如问题解决、决策制定、自我激励等，提高患者的应对能力和心理韧性。

建立积极认知模式

引导患者建立积极的认知模式，关注自身的优点和成就，培养乐观、自信的心态。



家庭支持与情感寄托

产后抑郁



01

家庭教育与指导

向患者家属提供相关的教育和指导，让他们了解产后抑郁症的症状和护理方法，鼓励家属给予患者更多的关心和支持。

02

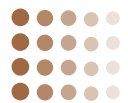
增进夫妻沟通

鼓励夫妻双方坦诚沟通，共同面对产后的挑zhan和困难，增进彼此的理解和信任。

03

情感寄托与表达

鼓励患者寻找情感寄托，如与亲朋好友交流、参加社交活动等，让患者感受到归属感和情感支持。



缓解压力与放松技巧



教授放松技巧

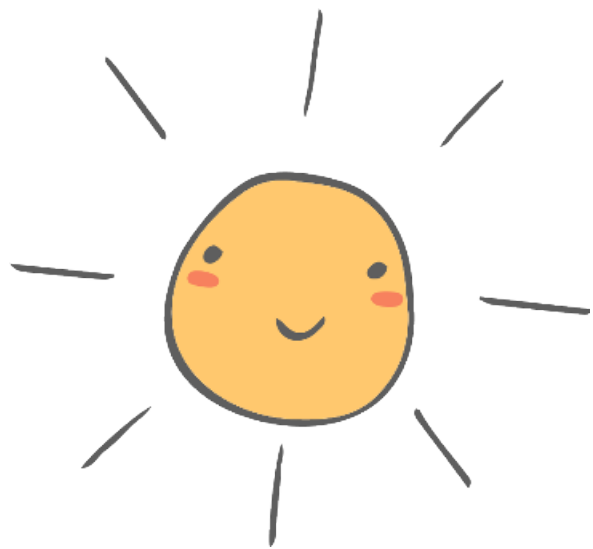
向患者教授各种放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想等，帮助患者缓解紧张和压力。

规律作息与运动

鼓励患者保持规律的作息和适当的运动，有助于改善睡眠和缓解身心疲惫。

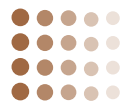
兴趣爱好培养

鼓励患者培养自己的兴趣爱好，如阅读、绘画、音乐等，有助于转移注意力、调节情绪和增强自我愉悦感。



PART 03

生理护理策略



合理饮食调整建议

增加富含维生素B、Omega-3脂肪酸、叶酸和抗氧化剂等有助于缓解抑郁症状的食物，如深海鱼、全麦面包、绿色蔬菜、坚果等。

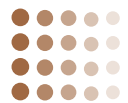


鼓励产妇适量饮水，保持身体水分平衡，有助于新陈代谢和废物排出。



保持饮食均衡，避免过多摄入高糖、高脂和刺激性食物，以免影响情绪和睡眠质量。





规律作息时间安排



制定适合产妇的作息时间表，保证充足的睡眠和休息时间，有助于缓解身心疲劳。

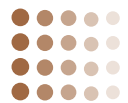


避免熬夜、过度劳累和精神紧张，以免影响身体恢复和情绪稳定。



鼓励产妇白天进行适当活动，晚上保持安静环境，有助于调整生物钟和改善睡眠质量。



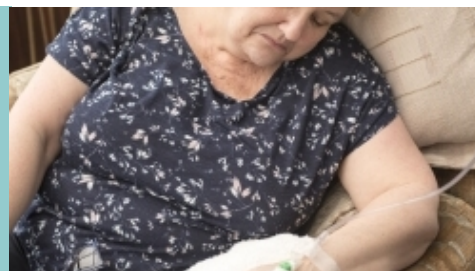


适当运动锻炼方案



根据产妇的身体状况和兴趣爱好，制定个性化的运动锻炼方案，如产后瑜伽、散步、慢跑等。

运动锻炼可以促进新陈代谢、缓解压力、改善心情，但要避免过度运动和剧烈运动。



鼓励产妇坚持运动锻炼，逐步增加运动量和运动强度，以提高身体素质和心理健康水平。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/995144134323012001>