

基于自理模式的叙事护理在围生期产妇抑郁中的干预研究

阮婷

江西省妇女儿童医学中心, 江西 南昌 330038

DOI:10.61369/MRP.2026090004

摘要 : 本文的目的是系统、严谨地考察基于奥瑞姆自理模式的叙事护理对围生期产妇抑郁情绪的干预效果, 由此自然、妥帖地为临床改善产妇心理健康状态、提高产后自理能力提供参考。具体方法是选择2025年1月—2025年12月我院收治的86例围生期有抑郁倾向的产妇, 随机分为对照组和观察组, 各43例, 对照组接受常规产科护理, 观察组在常规护理的基础上接受基于自理模式的叙事护理干预, 之后比较两组产妇干预前后抑郁情绪评分、自我护理能力评分及护理满意度。结果十分明确: 干预后两组产妇抑郁自评量表 (SDS) 评分都明显降低, 而观察组低于对照组 ($P<0.05$)。两组自我护理能力评分都明显升高, 但观察组高于对照组 ($P<0.05$)。观察组护理总满意度也明显优于对照组 ($P<0.05$)。因此得出合理、有力的结论: 基于自理模式的叙事护理有利于缓解围生期产妇抑郁情绪, 提高其自我护理能力, 进而有利于母婴护理结局, 临床应用价值十分突出。

关键词 : 自理模式; 叙事护理; 围生期; 产妇抑郁

Intervention Study of Narrative Nursing Based on Self-Care Model in Perinatal Maternal Depression

Ruan Ting

Jiangxi Women and Children's Medical Center, Nanchang, Jiangxi 330038

Abstract : The purpose of this article is to systematically and rigorously investigate the intervention effect of narrative nursing based on the Orem self-care model on perinatal maternal depressive mood, thereby providing a natural and appropriate reference for clinically improving maternal mental health status and enhancing postpartum self-care ability. The specific method involves selecting 86 perinatal mothers with depressive tendencies admitted to our hospital from January 2025 to December 2025, and randomly dividing them into a control group and an observation group, with 43 cases in each group. The control group received conventional obstetric nursing, while the observation group received narrative nursing intervention based on the self-care model on top of conventional nursing. Subsequently, the depressive mood scores, self-care ability scores, and nursing satisfaction of the two groups of mothers were compared before and after intervention. The results are very clear: after intervention, the Self-Rating Depression Scale (SDS) scores of both groups of mothers significantly decreased, with the observation group scoring lower than the control group ($P<0.05$). Both groups showed a significant increase in self-care ability scores, but the observation group scored higher than the control group ($P<0.05$). The overall nursing satisfaction of the observation group was also significantly better than that of the control group ($P<0.05$). Therefore, a reasonable and powerful conclusion can be drawn: narrative nursing based on the self-care model is beneficial for alleviating perinatal maternal depressive mood and improving their self-care ability, which in turn is conducive to maternal and infant care outcomes, and has a very prominent clinical application value.

Keywords : self-care model; narrative nursing; perinatal period; maternal depression

引言

围生期是女性生理、心理都发生剧烈变化的特殊时期，即妊娠晚期、分娩及产后恢复诸阶段的总称，产妇在围生期受激素波动、分娩疼痛等多种因素影响，在一定范围内会出现焦虑、抑郁等负面情绪，因此围生期抑郁也是临床上最常见、最值得重视的心理问题之一。目前临床常规产科护理多从产妇生理指标监测、分娩辅助、产后躯体康复等方面展开，因而对产妇心理情绪的干预缺乏系统性、针对性，也忽视了产妇自我护理能力的培养。叙事护理是一种有明确人文关怀理念支撑的心理护理模式，即引导产妇讲述妊娠、分娩经过及自身感受，梳理情绪困境，重构认知体系，能有效的缓解产妇的负面情绪。现阶段单一叙事护理或自理模式护理已在产科护理中得到较多应用，但是将二者结合的系统性干预研究尚十分薄弱。因此，本文从将自理模式与叙事护理深度融合的角度出发，针对围生期抑郁倾向产妇设计个性化干预方案，兼顾心理疏导与自理能力培养，力图优化产科心理护理模式，切实改善产妇抑郁状态，提高产妇的生产愉悦体验感，现将相关结果予以同行参考^[1]。

一、资料与方法

（一）一般资料

本文选取2025年1月—2025年12月我院产科分娩的86例围生期抑郁倾向产妇作为研究对象，用随机数字表法合理、客观地分为对照组和观察组，各组43例。明确给出了纳入标准：单胎足月妊娠，孕周37~42周，经SDS量表筛查证实有轻度及以上的抑郁倾向，认知、沟通功能正常，能主动配合各项护理干预及量表调查，产妇及其家属均签署知情同意书，自愿参加本研究。同时相应地列出了排除标准：既往有精神疾病史、抑郁焦虑病史，合并妊娠期高血压、糖尿病等严重妊娠期并发症，有分娩高危因素、产后大出血等严重并发症，以及沟通障碍、意识不清或中途退出研究者。

对照组产妇年龄22~35岁，平均 (28.63 ± 3.12) 岁；孕周37~41周，平均 (39.15 ± 1.02) 周；初产妇29例，经产妇14例。观察组产妇年龄21~36岁，平均 (28.41 ± 3.25) 岁；孕周37~42周，平均 (39.22 ± 1.05) 周；初产妇27例，经产妇16例。两组产妇年龄、孕周、分娩类型等一般资料对比，差异无统计学意义 $(P>0.05)$ ，具有可比性。

（二）护理方法

1. 对照组

实施产科常规护理干预。产前开展常规健康宣教，讲解分娩流程、孕期注意事项、产后康复要点；密切监测产妇胎心、宫缩、血压等生命体征；产时全程陪护，辅助产妇完成分娩；产后指导产妇饮食、作息、伤口护理及新生儿基础护理，常规开展心理安抚，解答产妇基础疑问，持续干预至产后42天。

2. 观察组

由于常规护理为日常护理的基础上，我们采用来基于奥瑞姆自理模式的叙事护理干预，又结合产妇各阶段自理缺陷的特点及心理特点，将干预分成三个阶段予以阐述。

第一阶段：产前认知梳理及自理启蒙（妊娠37周至分娩前）阶段的产妇普遍有情绪焦虑、对分娩缺乏正确认知、孕期自我健康管理能力薄弱等问题，对健康认知不足及情绪自我调控困难。因此护理人员宜主动与产妇建立信任关系，创设轻松私密的沟通

环境，让产妇进行叙事表达，继而从其叙事中发现产妇的错误认知，系统、温柔地讲解分娩的科学性及安全性，再据此运用自理模式理论予以健康指导，教会产妇自主监测胎动、合理安排饮食作息、用深呼吸调节负面情绪，由此真正帮助产妇建立基础自我健康管理能力，也能较好的自然缓解产前抑郁焦虑情绪^[2]。

第二阶段：产时情绪疏导及自理支持（分娩全过程）：分娩时产妇生理疼痛剧烈，心理极易崩溃，自理能力极差，故护理人员自分娩开始即全程陪伴，随时观察产妇的情绪及身体状态，在宫缩间隙引导产妇简短、安全地表述当时感受，释放心理压力，又就产妇疼痛恐惧、无力感诸种负面情绪及时、妥帖地予以语言鼓励、肢体安慰、语气温柔，同时耐心细心的、有序地指导产妇学习分娩呼吸法及正确发力方法，会给产妇莫大的心理安慰，最大程度降低生产带来的剧痛，由此切实增强产妇的自我掌控感和成就感。

第三阶段：产后认知重构与自理强化（分娩后至产后42天）。由于产后产妇要经历角色转变、躯体恢复、新生儿护理诸种变化，故此产后是抑郁高发时期，也是产后身体护理、新生儿照护、情绪调节等多方面自理缺陷最突出的阶段。因此护理人员宜有计划、有意识地与产妇进行叙事沟通，先让产妇回顾分娩过程，引导诉说产后恢复的困难、育儿压力及内心负面情绪，继而帮助产妇理清情绪线索，正视产后身体变化及角色转变，及时给予具体、真切的肯定和鼓励，从而引导产妇重构自我价值认知，缓解产后抑郁、自我否定等情绪，对产妇提高自我护理及育儿的自理能力有积极意义。

（三）观察指标

（1）抑郁情绪：从干预前、干预后（产后42天）两时点分别用SDS抑郁自评量表作了抑郁状况的测评，该量表总分100分，各分值越高抑郁症状越明显。

（2）自我护理能力：本文用自我护理能力测定量表（ESCA）对自我护理技能、健康认知、自我责任感、情绪调节4个维度作了系统、严谨的自我护理能力评估，总分172分，分数越高表示产妇自我护理能力越强。

（3）护理满意度：由于本文采用本院自制的护理满意度问卷做调查，把总分100分划分为：90~100分为非常满意，70~89

分为满意，70分以下为不满意，总满意度 =（非常满意 + 满意）例数 / 总例数 × 100%。

（四）统计学方法

采用 SPSS26.0 统计学软件处理数据，计量资料以（ ）表示，行 t 检验；计数资料以 [n（%）] 表示，行 χ^2 检验，P<0.05 为差异有统计学意义。

二、结果

（一）两组干预前后 SDS 评分对比

干预前，两组产妇 SDS 评分对比无显著差异（P>0.05）；干预后，两组 SDS 评分均较干预前降低，且观察组显著低于对照组，差异有统计学意义（P<0.05）。见表 1。

组别	例数	干预前	干预后
对照组	43	58.76 ± 4.23	45.32 ± 3.87
观察组	43	58.91 ± 4.15	36.15 ± 3.22

（二）两组干预前后自我护理能力评分对比

干预前，两组产妇自我护理能力评分无显著差异（P>0.05）；干预后，两组自我护理能力评分均显著升高，且观察组高于对照组，差异有统计学意义（P<0.05）。见表 2。

组别	例数	干预前	干预后
对照组	43	98.65 ± 8.32	125.36 ± 9.15
观察组	43	97.89 ± 8.56	148.72 ± 7.63

（三）两组护理满意度对比

观察组护理总满意度为 95.35%，显著高于对照组的 81.40%，差异有统计学意义（P<0.05）。见表 3。

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意度
对照组	43	18	17	8	35（81.40%）
观察组	43	25	16	2	41（95.35%）

三、讨论

通过我们的实验研究发现，围生期抑郁的发生是生理、心理、社会等多种因素共同作用的结果，而传统产科护理以生理康

复好为标准，故对产妇心理情绪的干预缺乏连续性、针对性，因此很难从根源上改善产妇抑郁状态。奥瑞姆自理模式有十分明确、可操作的优势：以人为本，先准确识别个体自理缺陷，再据此实施针对性护理干预，促使产妇从被动接受护理转变为主动参与健康管理，真正提高其健康掌控感，也增加来产妇的育儿成就感。与此形成极佳补充的是叙事护理作为人文心理干预手段，打破了传统心理疏导的刻板模式，通过倾听产妇的真实叙事，厘清产妇情绪困境的根本诱因，帮助产妇宣泄压抑情绪、重构积极认知，在整体层面上看更契合围生期产妇的心理干预需要^[3]。

本文以临床实践为背景，将两种护理模式进行了融合，从围生期各阶段产妇心理特点及自理能力的不同特点出发，制定了明确、有层次的分阶段个性化干预方案：产前用叙事疏导缓解产妇分娩恐惧，再以自理模式予以健康指导，由此弥补产妇孕期健康认知的缺漏，产时用叙事表达缓解分娩压力，指导产妇主动参与分娩以增强自我掌控感，产后用深度叙事梳理角色适应、育儿压力诸种情绪问题，分层次进行自理能力训练，尽快有效的帮助产妇适应母亲角色。

从现有研究结果十分明确，干预后观察组产妇 SDS 抑郁评分明显低于对照组，自我护理能力评分及护理满意度均明显高于对照组，因此我们得出结论：所研究的护理模式有利于促进护患有效沟通，尊重产妇的主观感受及个体差异，因而有利于提高产妇的护理体验及满意度。但毋庸讳言，本研究样本量尚小，周期较短，所以今后应扩大样本量、延长随访周期，系统考察该干预模式对产妇远期心理状态、母婴关系的实际影响，方能为临床产科心理护理提供更充分更全面的依据^[4]。

四、结论

由于基于奥瑞姆自理模式的叙事护理干预能很好地满足围生期抑郁倾向产妇的身心需要，故能缓解产妇抑郁负性情绪，提高产妇自我护理能力及临床护理满意度，有利于产妇产后身心恢复，也有利于改善母婴护理结局，因此有极佳的临床推广价值。

参考文献

[1] 张焱, 金丽花. 叙事护理在围生期抑郁中的研究进展 [J]. 全科护理, 2025, 23(12): 1456-1459.
[2] 李娟, 王静. 奥瑞姆自理模式在产后抑郁产妇护理中的应用效果 [J]. 临床护理杂志, 2024, 23(3): 45-48.
[3] 罗静. 叙事性人文关怀护理对分娩产妇心理状态及分娩结局的影响 [J]. 当代护理, 2025, 6(9): 78-81.
[4] 陈丽, 刘敏. 叙事护理联合自理健康教育对围生期产妇负性情绪及自理能力的影响 [J]. 中国实用护理杂志, 2024, 40(5): 368-372.