

## 开展健康筛查 开设咨询门诊

## 区妇保院:全心关爱孕产妇心理健康

一年共筛查1681人次 筛查阳性率达21.35%

□通讯员 郭云妃

本报讯 近日,刚刚生产才22天的玲玲(化名),就来到了妇保院的妇女心理门诊就诊。原来,自生完孩子后,玲玲一直觉得自己心烦,心跳加快。她说自己本是一个开朗、自信、有主见的女性,但怀孕后突然变得脆弱敏感,总是担心胎儿不好,常因一点小事对丈夫发脾气,弄得丈夫不知所措。产后更是担心自己得病,不能很好照顾宝宝。近一周宝宝便秘,她更是心烦气燥,想到宝宝就突然心跳加快。经医生检查后排除身体疾病,考虑有“产后抑郁倾向”,经过四次心理访谈,给予认知调整和放松训练,并指导新生儿护理和产后自我保健。渐渐的,玲玲也从抑郁烦恼中走了出来。产后45天再次来医院检查发现情况改善了很多。

据了解,像玲玲这样的情况,在孕产妇中不在少数。不少妈妈们都在产后抑郁的情绪中苦苦挣扎过。据媒体报道,我国产后抑郁症的发生率为1.1%~52.1%,平均为14.7%,约75%的女性有过孕期和产后情绪不稳定期。但因为大多数妈妈症状表现轻,持续时间短,常常被家人忽略。“孕妇长期焦虑抑郁会导致胎儿生长发育异常,孕产期并发症增多,产后抑郁症还会造成严重后果。”区妇保院医生说道。

自2017年7月起,区妇保院通过对门诊孕产妇进行GAD-7(广泛性焦虑量表)、HPQ-9(抑郁筛查量表)和EPDS(爱丁堡产后抑郁量表)进行心理筛查,共筛查孕产妇929例,高于常模标准分的有206例,阳性筛查率为22.17%,其中高分因子主要为不安担心、胃口不好、疲倦没劲(孕早期)和睡眠不稳(孕中晚期);

筛查产妇752例,高于常模标准分的有153例,阳性筛查率为20.34%,其中高分因子主要为自责、无缘无故害怕、胸闷、不开心和哭泣。为帮助广大孕产妇及时调整心理状况,区妇保院在孕妇学校开设心理保健课程,组织开展孕妈妈心理沙龙,开设心理咨询门诊,对部分筛查阳性的孕产妇进行电话回访,多途径解决孕产妇的心理问题。

自2012年起,区妇保院开设妇女心理门诊,但由于大家对心理疾病的认识不足等原因,主动前去咨询的人寥寥无几。近年来随着社会进步和人们对心理健康的重视,咨询人次稍有增多,但根据筛查情况统计,有心理问题而前来咨询的孕产妇依旧还不到10%。

“心理咨询遵循保密原则、中立原则、无条件接纳原则,能够给孕产妇一个心理上的理解共情。心理咨

询门诊不使用药物,咨询师通过心理访谈,运用认知调整、行为调整、焦点解决、放松训练等技术,引导孕产妇找到自我和自信,回到正常的心理轨道。如果心理问题未及时解决,发展到心理障碍,就会转到精神科进行药物等治疗。”心理医生说。

孕产妇是心理健康服务的重点人群,接下来,区妇保院还将加强心理咨询门诊建设,扩大心理筛查范围,加强科普宣教,开展团体心理辅导,继续举办心理讲座和心理沙龙,预防为主,切实保障孕产妇的心理健康。

## 区妇保院设立儿童早期促进教育点



近年来,区妇保院致力于儿童早期发展示范基地建设,推广儿童早期综合发展的家庭教育理念,自今年7月起,在区妇女儿童活动中心设立儿童早期促进教育点。图为第一期19-24月龄亲子早教课现场。

□通讯员 郭云妃

## 产后抑郁的自我调整

□通讯员 郭云妃

怀孕生孩子是女性一生中身体和心理发生较大变化的时期,可能引起较强烈的情绪反应,那么如何自然过渡预防产后抑郁呢?专家提出以下建议:

**自我调适法:**如果产后情绪忧郁,不要回避,要学会调整自己的心情,让心绪放松,等待让身体对激素水平变化的适应。相信产后忧郁是一个过程。

**主动求助法:**产后抑郁的女性内心会有一种无助感,心理专家分析,这种无助感可能是幼年被忽略的阴影重现。这其实是一种希望获得他人关注的信号,所以主动寻求和接受别人的关注是一种很有效的自我保护方式。

**放松充电法:**适当调节变动生活内容,不要时时刻刻关注孩子而忽略了自己,将孩子暂时交给其他人照料,让自己放个短假,哪怕是两小时、半天,也能达到放松自己和精神充电的作用。避免心理、情绪透支。

**行为调整法:**鉴于女性生产后不适于做剧烈运动,但一些适当放松活动是非常必要的,例如深呼吸、散步、打坐、冥想平静的画面、听舒缓优美的音乐等等。

**倾诉宣泄法:**找好友或亲人交

流,尽诉心曲,大哭一场也无妨,尽情宣泄郁闷情绪。

**角色交替法:**别忘了虽然已为人母,但仍是老公的娇妻、父母的爱女,谁也不可能只做24小时全职妈妈,所以要给自己换个角色享受娇妻爱女的权力。

**自我鼓励法:**自我欣赏,多看自己的优点,多看事物的好处,多想事情可能成功的一面。

**自我实现法:**生儿育女只是女性自我实现的一种方式,但决不是唯一的方式,所以不要忘了还有其他自我实现的潜力和需要。也许趁着休产假的时间还能关注一下自己有擅长的事业,等产假结束会有改头换面的新形象出现。

**食物治疗法:**产妇在“月子”里通常会吃大量补品,殊不知这些食物很容易令人心烦气躁,失眠焦虑,严重的还会出现种种“上火”迹象。所以要搭配吃一些清淡食物,适量新鲜的蔬菜水果,多喝温开水,自内而外地调整身心状态。



## 妇幼科普

## 儿童心理行为发育障碍应引起重视

□通讯员 张丽娟

几个月前,一个三周岁半的宝宝因“在幼儿园不听老师指令,与小朋友不合群”到区妇保院儿保科就诊,就诊过程中医生发现该儿童语言发育迟缓,临床评估后发现其认知水平亦落后,语言水平与认知水平相符,可认为该儿童的行为异常与语言发育迟缓均因自身认知能力落后所造成。

同样的,一个两周岁的宝宝因为“不开口说话,不听指令”就诊,排除听力损伤后,诊断“语言发育迟缓、社交障碍”,高度怀疑“ASD(孤独症谱系障碍)”,建议去上级医院进一步诊治,两个月

后经过电话随访得知已确诊为ASD,遂建议其积极康复治疗。

其实,儿童语言发育落后只是表象,除了上面提到的自身认知能力落后,还有环境等其他因素,语言障碍也只是儿童发育与行为问题的其中一种,还有其他常见的如喂养和进食困难、睡眠问题、易发脾气和情绪不稳、重复行为和习惯问题、排泄问题等等;以及行为发育障碍,如运动障碍、抽动障碍、注意力缺陷多动障碍、学习障碍、破坏性行为障碍、智力障碍、孤独症谱系障碍等等,这都需要专业的医生来进行专业的评估。

区妇保院儿保科开设的心理行

为门诊专门针对儿童的各种发育和行为问题进行筛查和评估,由自上海儿童医学中心及浙江省儿童医院进修回来的两位医生轮流坐诊,对孩子进行语言评估,智力评估,运动评估,以及全面的儿童青少年心理测验系统。最近一年中,心理行为

门诊因语言发育迟缓就诊57人,其中认知水平落后8人,交流态度不良3人,确诊ASD的1人;因运动发育落后就诊19人,其中大脑发育不良和脑瘫各1人;因认知不足、智力障碍就诊9人,其中大脑发育不良2人,唐氏综合症、癫痫和脑积水各1人,其他遗传代谢性疾病2人,高度怀疑ASD的2人;因学习问题就诊

11人,其中医学症2人,考虑注意力缺陷多动障碍5人;其他如肌张力问题17人,构音问题17人,发育咨询50余人。

儿保科针对这些儿童进行具体的指导及行为纠正,对部分儿童及时转诊,做好追踪随访。对于发育迟缓的儿童,督促家长们带宝宝到正规的康复机构进行康复治疗。正规的康复及早期教育可以让一个出生孕周不足29周的早产儿赶超一个正常儿童,也能让一个大脑发育不良的宝宝达到或者在某个方面赶超正常儿童。康复及早期教育宜早不宜迟,所以希望家长们如果发现宝宝有心理行为问题,能及时就诊。



## 妇幼动态

## “讲文明 树新风”公益广告

厉行节约 反对浪费

节约莫怠慢 积少成千万

请随手关掉电源

