

# 妊娠相关焦虑影响因素及干预研究现状

马明玥, 李晓彤, 张宇航, 李欣瑶, 甫凤\*

(新疆医科大学 护理学院, 新疆 乌鲁木齐 830000)

**摘要:** 近年来随着社会节奏的不断加快, 女性妊娠相关焦虑问题日渐突出, 女性在妊娠期极易产生焦虑问题, 其逐渐成为影响妊娠期妇女身心健康的重要因素。妊娠相关焦虑若不能被给予及时、正确的干预, 将会导致早产及产后抑郁症等一系列不良结局。本文将近几年国内外妊娠相关焦虑影响因素及其干预方式的研究进行综述, 通过列出相关影响因素及能有效缓解妊娠相关焦虑的干预方式, 以期为进一步研究妊娠相关焦虑问题及研制妊娠相关焦虑测评工具等提供参考。

**关键词:** 妊娠相关; 焦虑; 影响因素; 干预

**中图分类号:** R714.12

**文献标识码:** A

**DOI:** 10.3969/j.issn.1671-3141.2022.85.034

## Research Status on Influencing Factors and Intervention of Pregnancy Related Anxiety

MA Ming-yue, LI Xiao-tong, ZHANG Yu-hang, LI Xin-yao, FU Feng\*

(School of Nursing, Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang, China)

**ABSTRACT:** In recent years, with the continuous acceleration of social rhythm, the issue of pregnancy related anxiety in women has become increasingly prominent. Women are prone to anxiety problems during pregnancy, which gradually become an important factor affecting the physical and mental health of pregnant women. If pregnancy related anxiety cannot be intervened in a timely and correct manner, it will lead to a series of adverse outcomes such as premature birth and postpartum depression. This article reviews the research on the influencing factors and intervention methods of pregnancy related anxiety both domestically and internationally in recent years. By listing the relevant influencing factors and effective intervention methods to alleviate pregnancy related anxiety, it aims to provide reference for further research on pregnancy related anxiety issues and the development of pregnancy related anxiety assessment tools.

**KEY WORDS:** Pregnancy related; Anxiety; Influencing factors; Intervene

## 0 引言

妊娠相关焦虑 (Pregnancy - Related Anxiety) 是指在妊娠期间由体内激素及孕妇自身角色的变化等因素所引起的焦虑或痛苦, 孕妇会担心胎儿的发育情况、自身外貌和形象的变化、分娩以及胎儿未来的养育问题等, 是妊娠期妇女常见的心理状态, 这种心理状况还将持续存在, 威胁女性妊娠期心

理健康状态、生产结局及产后心理健康状况等<sup>[1]</sup>。在临床护理工作中, 及时评估妊娠期妇女妊娠相关焦虑状况, 并对有焦虑情绪的孕产妇采取有效的干预措施, 将有助于改善妊娠期妇女的心理健康状况, 促进母婴身心健康。本文将对妊娠相关焦虑影响因素及其干预方式进行综述, 旨在为后期妊娠期相关焦虑的预防、治疗及相关测评工具的研制提供一定的参考指导。

**基金项目:** 新疆维吾尔自治区自然科学基金 (2020D01C172) 新疆维吾尔自治区高校科研计划 (XJEDU2021SY071)。

**通讯作者:** 甫凤。



## 1 影响因素

### 1.1 社会因素

#### 1.1.1 社会支持

社会支持是个体从其所拥有的社会关系中获得的精神上和物质上的支持。社会支持包括个体在客观上获得的来自社会网络、组织关系、亲属、伴侣、朋友和同事等的支持和帮助，主观上体验到的被他人尊重、支持、理解和满意，以及个体对主客观支持的主动利用情况。它可以调节压力和身心健康之间的关系，良好的社会支持有助于个体身心健康的发展，反之则会损害个体的身心健康<sup>[1]</sup>。依据社会支持理论的观点，一个人所拥有的社会支持网络越强大，就能够越较好地应对各种来自环境的挑战。有研究发现，社会支持可通过调节孕妇的心理而提升孕妇的生活质量，降低孕妇的压力，减少妊娠相关焦虑的发生。由于护理人员是专业素质较高的工作人员，孕妇对其信任度高，所以护理人员对孕妇的正性暗示会降低孕妇的分娩焦虑。社会支持对孕妇幸福感有显著关联，社会支持可以增加孕妇正性情绪，提高主观幸福感，还可以抑制负性情绪，增加孕妇幸福感，降低孕妇的焦虑。诸多研究可表明，社会支持与妊娠期焦虑呈负性相关，社会支持水平越高，妊娠期焦虑状况就越轻。同时也有研究表明，社会支持在焦虑与压力之间起中介作用，孕妇领悟社会支持越多，其妊娠期压力就越低。

#### 1.1.2 家庭支持

家庭环境的稳定性可以影响孕妇的情绪状态。较少的家庭成员间的互相关心会增加孕妇妊娠相关焦虑的水平。研究表明，不良的夫妻关系与婆媳关系都会增加妊娠期间的不适感，从而产生妊娠相关焦虑，或加重其焦虑程度<sup>[2]</sup>。相反，良好的家庭关系能增加孕妇的自我调节能力，以此缓解孕妇焦虑情绪<sup>[3]</sup>。此外，亲属和朋友的支持也是妊娠期间减轻焦虑程度的关键之一<sup>[4]</sup>。妊娠期间的家庭经济状况

也会影响孕妇的焦虑状况。较高的家庭收入有利于更好的应对怀孕过程中产生的产前保健和检查相关的经济压力。而较低家庭收入的孕妇不仅得不到良好的医疗服务，还会担忧怀孕会给家庭带来巨大的经济负担。

### 1.2 个人因素

#### 1.2.1 非意愿妊娠

非意愿妊娠是指发生性行为时，由于没有使用有效的避孕防护措施或使用措施失败而导致的非计划妊娠，这与避孕知识缺乏，不了解、不重视避孕措施及对避孕措施掌握程度低等多种因素有关。由于非计划妊娠没有做好身体、心理、经济等的充分准备，孕妇难以适应角色的转变，所以非意愿妊娠会导致孕妇在整个妊娠期间处于一种紧张状态，相较于计划妊娠更容易引发孕妇焦虑。研究表明，非意愿妊娠与不良的母婴结局有显著相关性，并且在没有提前做好备孕的情况下，非意愿妊娠中出现低体重、早产、死亡、流产等多种不良妊娠结局发生率较高。妊娠意愿对产妇的心理健康状态有显著影响，是妊娠期焦虑重要的影响因素。并且有研究显示，非意愿妊娠的发生率较高并且大多数以人工流产为结局。非妊娠意愿与妊娠期焦虑的相关性较高，可以将其列为重要的妊娠焦虑影响因素。

#### 1.2.2 负性健康行为

有研究显示，负性健康行为与非传染性疾病的发生有密切相关的联系。不健康的生活方式主要有吸烟、酗酒、可量化的营养不良、缺乏体力锻炼、服用违禁药品等。孕妇在妊娠前及妊娠期间有吸烟史或被动吸烟史会导致婴儿畸形或发育异常，智力障碍等，同时孕妇饮酒也会增加子代患先天性心脏病的风险，以及孕期不健康、不规律的饮食结构，超重等都会影响孕妇的心理状况，导致妊娠期焦虑。妊娠期间的负性生活事件也会给孕妇带来一定心理应激，产生负面情绪，容易导致孕妇出现负性心理健康。因此，负性健康行为通过影响孕妇的

身体、心理以及胎儿的健康状况从而影响到妊娠期相关焦虑。

### 1.2.3 不良孕产史

由于先前的不良孕产经历,有些孕妇可能会出现妊娠相关焦虑。这些经历包括流产、死产、异位妊娠、死胎、出生缺陷等,它们都会给女性心理造成阴影<sup>[5]</sup>。孕妇会担心之前的不良孕产经历会影响本次妊娠,而且上次不良孕产史的消极情绪也会持续到随后的怀孕,使得她们在怀孕期间更加焦虑和担心。不良孕产史次数也与妊娠期焦虑症状呈负相关关系,不良孕产史次数越多,妊娠相关焦虑越严重。

### 1.2.4 年龄

年龄因素也是导致妊娠相关焦虑的重要因素之一。其中低龄孕妇可能由于较低的教育程度和经济收入、妊娠相关知识和经验的缺乏、未成熟的心理情感、未完全转化的母亲角色,使其不能有效应对妊娠期间出现的各种变化,所以低龄孕妇往往会面临着很多妊娠相关焦虑。现在,越来越多的女性错过了最佳生育年龄,随着年龄的增加,不良产科结局的风险也随之增加,高龄孕妇也因为担忧其妊娠结局而产生焦虑情绪,所以高龄也是导致妊娠相关焦虑的重要因素<sup>[6]</sup>。

### 1.2.5 孕前基础疾病

在妊娠期间,孕妇的身体会发生许多变化,如果孕前患有某些基础疾病,则会导致孕妇的心理和生理出现双重压力,从而增加妊娠相关焦虑的发生率。当孕妇患有高血压症、糖尿病等疾病时,更容易导致孕期出现严重的并发症,甚至导致一系列不良产科结局,例如胎盘早剥、自然流产、早产等<sup>[7]</sup>,母体和胎儿的健康均会因此受到极大威胁。这些因素会使她们过度敏感紧张,这样的心理会加重她们的焦虑情况,进而影响疾病的控制,而疾病控制不佳又会加剧她们的焦虑,导致恶性循环。

### 1.2.6 胎次

不同胎次孕妇的妊娠期心理状况有所不

同,有研究显示,孕晚期头胎孕妇的产前抑郁发生率较二胎孕妇高,表示头胎孕妇更易产生妊娠期焦虑,这是由于头胎孕妇缺乏生产经验和相关生育知识,并且在孕晚期焦虑状况会更加显著,是因为面对即将生产的恐惧以及身份角色的突然转变所导致的。经产妇的心理状况特点有别于初产妇,一般认为经产妇由于经历过生产,有了一定的生产经验,对于生产过程的焦虑会较初产妇低。但是研究显示经产妇的焦虑情况较初产妇明显,经产妇虽然有过生育史,但曾有的经历又使问题考虑更多,更容易产生焦虑、恐惧、紧张心理,这可能与经产妇对胎儿性别,健康期望较大有关。也有研究发现,经产妇对于家庭经济负担,社会压力的焦虑情况较严重。但是“积极”的孕产经验会显著降低孕产妇潜在抑郁风险,成功分娩史对孕产妇有显著的安慰作用。

### 1.2.7 缺乏妊娠相关知识

由于许多孕妇对于胎儿的成长、分娩和新生儿的抚养以及孕期保健等知识了解不足,其容易产生较大的焦虑情绪。梅茹等<sup>[8]</sup>认为,随着医学技术的发展,人们对于妊娠的了解程度不断提高,且在孕期的宣传教育的不断推广下,越来越多的孕妇逐渐了解妊娠和分娩相关的知识,使得她们担心胎儿异常、面对妊娠以及害怕分娩产生的疼痛带来的焦虑得到明显缓解。

### 1.2.8 心理因素

#### 1.2.8.1 恐惧

在妊娠期间,孕妇产生的焦虑情绪总是与恐惧伴行的。采用妊娠相关焦虑问卷(PRAQ-R)进行调查,发现大多数孕妇均处于焦虑情绪中,且与害怕宫缩和分娩时的疼痛;害怕新生儿易患疾病或者出现身体缺陷,甚至在分娩期间或娩出后立刻死亡;害怕分娩后的体重和身材无法恢复到孕前水平等恐惧心理有显著关联。这些发现与许多文献结论相似。Bayrampour等<sup>[9]</sup>通过对比五种不同评价妊娠相关焦虑水平的量表,总结出了最常见的五





个焦虑维度：胎儿健康、流产、分娩、养育和新生儿护理。通过验证性因子分析，Huizink等<sup>[10]</sup>也证实了上述内容，发现害怕分娩、害怕生育残疾孩子和担心自己的外表是妊娠相关焦虑的影响因素。

### 1.2.8.2 自我效能感

自我效能感是指在特定情况下从事某种行为并达到预期效果的能力、判断力和信念。处于低自我效能感状态下的个体通常缺乏对自身能力的信心，从而容易感到焦虑和恐惧。低自我效能感会影响妇女对于妊娠和分娩的态度。例如，有些妇女认为分娩时会承受巨大的痛苦和危险，并且对自己的能力产生怀疑。这就会导致孕妇对于分娩的焦虑和恐惧增加，从而进一步加重妊娠相关焦虑的程度。低自我效能感还会影响孕妇的自尊心<sup>[11]</sup>。由于自我效能感降低，孕妇很可能会对自己的身体形象产生负面影响，进而降低自尊心，从而加深妊娠相关焦虑的程度。

### 1.2.8.3 低感知控制

焦虑是一种常见的情绪状态，当机体感知到周围环境存在潜在的风险时，它会迅速激活身体机能，进而鼓励我们采取积极的措施来控制或消除风险。而当孕妇面对威胁所产生焦虑时，她们会通过增加对风险的感知控制来减轻焦虑。就像一些孕妇需要感知到自己在控制自己，才能控制自己的情绪。有研究发现，在感到焦虑时，孕妇更愿意选择一种可控的分娩方式。选择剖宫产的孕妇认为，可以通过选择分娩的时机来控制胎儿可能会面临的风险；而选择顺产的孕妇则认为，对分娩过程有更多的控制可以降低分娩带来的焦虑。因此，在面临潜在风险时，低感知控制可能会产生过度的焦虑。

### 1.2.9 社会经济地位

不同社会经济地位的育龄期妇女在面临妊娠和分娩时，其妊娠相关焦虑程度也存在显著差异。由于经济压力和社会环境等因素的限制，低社会经济地位的妇女可能无法享受到与高社会经济地位妇女同等水平的医疗保障和专

业医疗服务。有研究表明，她们更倾向于了解育儿成本等经济问题，会担心自己养育孩子的能力，因此，他们会出现更高水平的焦虑症状。

## 2 干预方式

### 2.1 芳香疗法

芳香疗法是一种非药物的补充和替代疗法，主要是通过使用天然植物香料或其提取出的芳香精油，达到为病人放松身心、缓解焦虑的目的。由于妊娠期妇女属于特殊群体，一般不建议服用药物，因此非药物治疗成为缓解妊娠期妇女焦虑的主要手段。其中，芳香疗法逐渐成为妊娠期最常用的非药物治疗方法之一。芳香疗法的实施方法主要分为芳香精油吸入以及芳香精油按摩。吸入人体的精油可调节植物神经系统，使妊娠期妇女焦虑情绪得到平静，身心舒适，抗应激能力增强，同时加以精油按摩，可使缓解妊娠期妇女焦虑的效果更加明显<sup>[12]</sup>。

### 2.2 社会支持

社会支持是指从他人处获得的情感（例如提供鼓励）、工具性（例如帮助家务）或信息性（例如通知某人有工作机会）援助。由于孕期是一个生理、心理和社会都发生变化的特殊阶段，妊娠期妇女需要更多的关心、理解和支持，因此社会支持在孕期尤为重要。提高孕妇的生活质量，促进胎儿的健康发育。妊娠期间的社会支持主要来自家庭、朋友，其中来自家庭的支持尤为重要，可以增强孕产妇的自尊心、安全感和归属感，减少孕产妇的孤独感和无助感，缓解孕产妇的焦虑情绪。许多医院的孕妇学校会向妊娠期妇女进行宣教，使其在怀孕期间保持健康的心理状态，了解基本的保健知识，内容主要包括孕期常见情绪问题、情绪异常的自我识别和负性情绪的缓解方法、孕期健康生活（饮食、运动、睡眠）、如何面对分娩、新生儿护理、产后恢复等，增强孕妇的自信和自我效能感，消除或减少对孕产期的恐惧

和担忧,以此缓解妊娠相关焦虑,这也是社会支持的形式之一。

### 2.3 中医干预

妊娠相关焦虑在中医中被称作“妊娠心烦”,祖国医学认为,该病多因火热乘心,以致心惊胆怯,烦闷不安,常见病因有阴虚、痰火、肝郁<sup>[14]</sup>。因此,中医治疗妊娠相关焦虑的方法主要是调理气血、疏肝理气、健脾和胃、安神定志,具体治疗方案主要分为针灸以及中药等。针灸作为治疗疾病的一种传统手段,已被证实只要根据病情选择合适的穴位,便可以用来治疗焦虑症<sup>[15]</sup>。在治疗妊娠焦虑方面,有研究显示选取频率较高的穴位分别是神门、内关、太渊、足三里、太冲,对缓解妊娠期妇女焦虑情绪、改善睡眠等方面安全有效。使用中药治疗也是缓解妊娠期妇女焦虑的干预手段之一。例如:采用中医辨证治疗的方法,通过调节妊娠期妇女肝郁血虚、阴虚火旺、痰热内扰,可以明显改善其失眠状况<sup>[16]</sup>。

### 2.4 心理保健技术

心理因素是所有妊娠相关焦虑影响因素中最容易改变的因素,因此及时教授孕妇学习情绪管理、积极赋能、心身减压、自我成长等心理保健技术是非常必要的。常见的心理保健技术包括认知行为疗法、放松技术等。认知行为疗法是一种通过改变患者思维和行为来消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。巴基斯坦已有一项临床试验证明认知行为疗法是治疗妊娠相关焦虑的有效方法之一,并有望在其他发展中国家推广使用。放松技术主要包括深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想和自我暗示等<sup>[17]</sup>,对缓解妊娠期妇女的焦虑情绪有很大帮助。

## 3 小结

妊娠相关焦虑会增加妊娠期妇女产生不良妊娠结局的风险,对孕妇及胎儿的身心发展都有着不利的影响。本文对近几年国内外妊娠影响

因素及其干预方式的相关研究进行了综述。目前,国内外对妊娠期妇女心理状况分析的研究相对广泛,但针对妊娠期妇女心理状况尤其是焦虑情绪的干预措施的研究仍较少,且无系统性,未来对于成熟干预方式的提出及使用的情况还有待提升。同时,不同孕妇的妊娠相关焦虑影响因素之间具有一定的差异性,可采用的干预措施也不同,我们需制定个体化措施以缓解孕妇的焦虑情绪,促进母儿身心健康。研究过程中我们还发现,及时、正确地评估妊娠期妇女的妊娠相关焦虑状况对孕妇及胎儿的身心健康也至关重要。为此,后续还可对妊娠相关焦虑测评工具的研制进行进一步研究。

### 参考文献

- [1] Emma Robertson Blackmore, Hanna Gustafsson, Michelle Gilchrist, et al. Pregnancy related anxiety: Evidence of distinct clinical significance from a prospective longitudinal study[J]. Journal of Affective Disorders, 2016, 197(3): 251-258.
- [2] 李秀容,周婉霞.晚期妊娠孕妇社会支持与焦虑的相关性调查研究[J].中外医学研究, 2014, 12(34): 76-78.
- [3] 杨静萍,高玲玲.家庭功能与孕妇身心健康关系的研究进展[J].护理学杂志, 2018, 33(9): 110-113.
- [4] 陈擎仪.妊娠相关焦虑的潜在类别及其与生活质量的关系[D].济南:山东大学, 2021.
- [5] 王雨佳,周莉莉.自我效能感在初产妇社会支持与焦虑之间的调节作用[J].护理与康复, 2019, 18(12): 13-16.
- [6] Fu F, Yan P, You S, et al. The pregnancy-related anxiety characteristics in women with gestational diabetes mellitus: why should we care?[J]. BMC Pregnancy Childbirth, 2021, 21(1): 424.
- [7] 施亦佳,刘欢,冯亚玲,等.无锡市孕晚期妇女妊娠相关焦虑及其影响因素分析[J].护理研究, 2019, 33(1): 87-91.
- [8] 梅茹,王亚军.孕妇心理抑郁焦虑及相关影响因素分析[J].中国临床研究, 2015, 28(6): 752-754.
- [9] Bayrampour H, Ali E, McNeil DA, et al. Pregnancy-related anxiety: A concept analysis[J]. Int J Nurs Stud, 2016, 55(3): 115-130.
- [10] Huizink AC, Mulder EJ, Robles de Medina



- PG, et al. Is pregnancy anxiety a distinctive syndrome?[J].Early Hum Dev,2004,79(2):81-91.
- [11] Brunton R, Simpson N, Dryer R. Pregnancy-Related Anxiety, Perceived Parental Self-Efficacy and the Influence of Parity and Age[J].Int J Environ Res Public Health,2020,17(18):6709.
- [12] 王敏,张海宏.芳香疗法在初产妇产程中的应用[J].中国医药导报,2017,14(2):93-96.
- [13] G Gariépy, Honkaniemi H, A Quesnel-Vallée. Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in Western countries[J].The British Journal of Psychiatry,2016,209(4):284-293.
- [14] 张邱岩,杨家乐.中医治疗妊娠心烦的研究进展[J].甘肃医药,2015,34(1):39-41.
- [15] 刘军,姚晓燕,李珊珊,等.针灸治疗广泛性焦虑症临证思路探讨[J].中国中医药信息杂志,2016,23(11):107-109.
- [16] 张国起,张莉.失眠症病因及其中医辩证论治[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(68):119.
- [17] 刘华,刘鹏,段晓晶.柴芩温胆汤加减治疗失眠症伴焦虑30例[J].中国医药科学,2011,1(5):69-89.

(上接第172页)

综上所述,消化呼吸内镜室医院感染护理质控体系的构建,对于提高内镜室感染控制效果具有重要意义,能够满足当前内镜诊疗技术持续发展的需求,具备较高的临床应用价值。

#### 参考文献

- [1] 黄娟,黄淑君.探讨护理质量管理在消化内镜感染控制中的应用效果[J].世界最新医学信息文摘,2020,20(14):235-236.
- [2] 郎金榕,罗琴,陈红,等.消化内镜室医院感染控制中应用规范化流程管理的效果观察[J].中国处方药,2018,16(4):108-109.
- [3] 吴毅萍,余虹,沈菊艳.精细护理路径管理在消化内镜室医院感染控制中的应用效果[J].医学信息,2022,35(14):184-186.
- [4] 韩宁,冯娜娜,魏瑞萍.规范化医院感染控制管理在消化内镜室中的运用研究[J].中国卫生产业,2022,19(15):102-105.
- [5] 尉永红,孙素琴,尉杰忠.规范化医院感染控制管理在消化内镜室中的应用[J].基层医学论坛,2020,24(9):1282-1283.
- [6] 李芳.规范化流程管理在消化内镜室医院感染控制中的应用价值体会[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(74):229-230.
- [7] 翟妍,赵伟,白姝婷,等.口腔专科诊疗环境感染控制评价体系构建及应用效果[J].护理实践与研究,2022,19(13):2014-2018.
- [8] 吴建,王琼,崔小敏,等.消化内镜中心麻醉恢复室护理质量敏感指标体系构建[J].中国卫生质量管理,2022,29(11):57-60,66.
- [9] 黎丽,冯刚.贵州某医院消化内镜中心医院感染现状调查及影响因素的多元Logistic分析[J].齐齐哈尔医学院学报,2020,41(4):503-505.
- [10] 高颖新,王培.改进消化内镜清洗消毒流程在提升消毒合格率及控制医院感染率中的作用[J].武警后勤学院学报(医学版),2021,30(9):55-56,59.
- [11] 王春飞,邢象斌,田琼,等.PDCA循环护理管理在降低内镜室院内感染中的价值[J].中国急救复苏与灾害医学杂志,2020,15(2):204-207.
- [12] 黄凤桃,夏瑰丽,雷正霞.消化内镜与医院感染的关系及相关控制措施[J].国际护理学杂志,2020,39(16):2904-2907.
- [13] 陈阳,舒眉,肖定华,等.2019冠状病毒病疫情期间消化内镜中心诊疗流程和防控体系的建立及应用[J].中南大学学报(医学版),2020,45(5):501-506.
- [14] 王雪飞,楼奇峰,许燕,等.护理质量管理结合层级考核用于消化内镜感染控制的管理[J].中国基层医药,2022,29(1):153-156.
- [15] 徐静华.消化内镜室护理质量管理中规范化流程管理的应用探讨[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(51):158.
- [16] 谢晓霞,欧建爱,黄银欢,等.消化内科内镜治疗中应用护理质量管理对感染控制的影响[J].中外医学研究,2020,18(16):149-150.