

孕期长期不良情绪对胎儿的影响

▲ 广西壮族自治区百色市田阳区妇幼保健院 石凤江

孕妇由于体内激素变化、妊娠反应、负担较大等原因，会导致孕期情绪的不稳定。当孕妇的情绪发生变化时，通常会遇到很大的压力以刺激其自主神经系统的活动，由神经系统控制的内分泌腺会分泌多种激素，而这些激素可以通过血液循环进入胎盘，引起胎盘血液成分的变化，从而刺激胎儿活动，对胎儿的发育形成不利。因此，孕妇们要注意控制孕期的负面情绪，避免对婴幼儿带来不好的影响。如果她们想让自己的婴幼儿健康，那么首先必须照顾好自己的饮食、锻炼，还要控制情绪。

孕期长期不良情绪造成的危害

胎儿发育不良 由于对胎儿的期望和假设增加，许多孕妇在怀孕期间会经历各种心理压力和负担，从而影响她们的积极情绪。在各种压力下，孕妇的情绪非常不稳定，她们可能会因为一些小事而伤心难过。这些反应会严重影响婴儿在子宫内的健康生长发育。除了压力，生活中的一些环境刺激，以及噪音或气味，都会导致孕妇产生各种负面情绪和不舒服的反应。对于这群孕妇来说，她们在日常生活中应该尽量避免一些不舒服的声音或颜色，然后尽量控制自己的脾气。不要有消极心理，因为长期的悲伤可能会导致胎儿发育不良，甚至出现严重的胎儿畸形等情况。

对孩子智力的影响 孕妇在怀孕期间很容易情绪不稳定，经常哭泣，这会严重影响孩子的智力。这是因为孕妇在情绪不好或兴



奋时，心脏活动也会受到影响，肺活量也会显著下降。在这种情况下，每次心脏收缩时的出血量都会减少，导致孕妇全身器官接受的血液量减少。同时，子宫也在这个范围内。如果胎盘长期得不到血液的滋养，就会导致营养物质和氧气不能很好地传递给胎儿。如果情况严重，还可能导致流产或早产。即使在出生后，婴儿的智力也会受到严重影响。因此，在母亲悲伤对胎儿的影响中，智力发育不完全或智力残疾都是后遗症。因此，孕妇在怀孕期间一定要特别注意，保持良好的情绪，这一点非常重要。

胆小和脆弱 许多准妈妈不知道，孩子出生后可能会感到情绪不安和胆怯的原因是因为你的情绪在怀孕期间没有得到有效控制。许多孕妇在怀孕期间经常整天感到沮丧和悲伤，

这会导致婴儿在子宫内受到这种负面情绪的影响，导致孩子在未来为人处事时性格懦弱。因此，大多数产科专家提醒孕妇在怀孕期间尽量保持平静、快乐和放松的心态。特别是对于那些接受早期智力发育和胎儿胎教的孕妇来说，她们的精神状态应该更加放松和愉快。这就是为什么古代胎教强调除邪养心的方法。

体重较轻 专家发现，如果孕妇在怀孕期间经常情绪不稳定，腹部的胎儿活动就会增加，在怀孕后期，胎动次数会比平时高出3倍，最多可达正常的10倍。如果胎儿腹部持续不安，可能会导致过度的体力消耗，出生时的体重自然会比普通婴儿轻1~2磅。孕妇的悲伤对胎儿有很大的影响。如果他们在怀孕期间经历长期的情绪抑制，不仅婴儿的体重会减轻，而且他们的身体功能也会受

助产士是做什么的

▲ 广西壮族自治区河池市宜州区中医医院 何春红

目前，很多产妇对产房里的助产士有一定了解，助产士是产妇在生产期间接触最多的人。对于产妇的很多问题，助产士都可以轻松地解决。一个有经验的助产士对产妇的帮助可能会超过一个产科大夫，因为其工作性质决定了助产士集接生、护理于一身，且在产程中对产妇的陪伴时间要较产科大夫多，因此也能更细致的捕捉到产妇在整个产程中细微的生理以及心理方面的变化。然而，有一部分的人不了解助产士的工作，认为助产士只是辅助产科医生的护士。下面就带大家详细了解一下助产士的工作内容。

什么是助产士

助产，顾名思义就是帮助孕妇生产。助产士就是从事助产的人员，是专业从事产科工作的护理人员，是能够独立接生和护理产妇的专科护士。与普通护士不同的是助产士毕业之后，主要是在医院的产房里工作，帮助可以顺产的产妇接生。助产士还能够协助医生进行难产接生，以及完成生产之后的一些专业护理，但是不等同于医生，在分类上还是归类于护理类。

助产士的技术水平和操作能力关系到母婴的安全。作为一名助产士，她的经验不亚于妇产科医生。她的经验来源于临床

实践和细微观察，她熟悉产程中的每一个变化，熟悉并能够应对产程中的各种突发变化，甚至熟悉产妇的每一个表情和反应。她与产妇密切接触，是产妇真正意义上的守护神和分娩伴侣。

助产士的工作内容

助产士主要负责产房里的工作，如照顾产妇、观察产程、顺产接生，进行产妇产前、生产中、生产后的护理工作等。同时，助产士会对刚出生的婴儿进行护理，配合医生对需要治疗和抢救的危重产妇进行救治。

当产妇临产进入分娩室，一直到产妇生产完成，助产士会全程陪伴在产妇身边。助产士主要负责观察产妇产程的进展和胎儿的情况，安排产妇吃饭、喝水、上卫生间及清洁身体等。

产前准备 仍有很多产妇对生产有着十分恐惧的情绪，而产妇的情绪变化和心理状态会对生产造成直接影响。而助产士的工作之一就是在于产妇生产前，对其进行生产教育和指导，让产妇能够在生产前了解生产过程中的注意事项。并在产妇生产期间，同家属一样全程陪伴在产妇身边，在辅助医生工作的同时，对产妇和胎儿的生命体征、心理状态等进行动态关注，对出现异常状

况的产妇进行及时的疏导。通过不断对产妇进行鼓励，增加产妇顺产的信心，降低恐惧、疼痛、焦虑等情绪，让产妇在鼓励、安心的环境中完成顺利分娩。

监测孕妇分娩进展 对于一些产妇，其因身体或胎儿等因素，有可能会在生产过程中出现风险，这时就需要助产士在生产前收集整理产妇的心理、生理情况以及胎儿的发育状态，并对这些信息进行详细记录，如出现突发状况（难产、婴儿窒息等）助产士可及时为医生提供有关产妇的详细且有效的信息，并协助医生马上进行抢救工作。

家属答疑 助产士除了要负责对产妇进行辅导和科普，还需要为产妇家属进行生产答疑，让家属能够完整的了解产妇产娩过程以及生产中有可能出现的问题和处理办法，为家属提供如何照顾生产后的产妇和育儿等相关知识，让产妇家属能够更好的照顾产妇及婴儿。

产后护理 在产妇生产后，助产士要根据产妇的情况，提出针对性的意见，并负责对产后产妇及婴幼儿的状态进行密切关注，定期对产妇进行指导，辅助产妇和婴幼儿进行互动，构建母子关系，同时指导产妇如何正确进行母乳喂养。

到干扰。

堕胎和早产 如果孕妇在怀孕期间经历长期的精神压力或情绪控制不佳，可能会对她的身体和生理造成重大变化。此外，许多孕妇对分娩有恐惧感，这会导致出生后性格异常、情绪抑制和消化系统功能障碍。如果不及时调整这些条件，可能会导致早产或其他现象。

如何解决危害因素

当准妈妈心理状态不好时，准爸爸应及时做好缓解孕妇心理压力的工作，如建立一个轻松快乐的家庭环境，多花时间陪伴孕妇，鼓励孕妇；帮助她分担家务和烦恼，按摩身体，减轻疲劳等。

情绪不好的准妈妈也可以通过培养兴趣爱好、多与他人交流、适当地促进来调节自己的情绪。培养兴趣爱好，尝试培养新的兴趣爱好，如听音乐、看综艺、读书、读与婴幼儿有关的绘本等，帮助转化负面情绪；与他人交流：准妈妈也可以为孕妈妈建立朋友圈，与孕妈妈分享经验，分享感受，缓解负面情绪；心情不好的时候，可以在合适的地方哭，宣泄不好的情绪，也有助于恢复平静的心情；与朋友和家人散步、练习瑜伽和锻炼等日常活动也有助于调节情绪。

这里需要注意的是，如果以上方法都不能改善孕妇情绪，就便需要咨询专业的心理医生，接受医生的心理疏导了，防止准妈妈孕期不良情绪变得十分严重，对自己和胎儿构成十分严重的影响。

助产士的未来发展前景

随着时代发展和社会进步，助产专业培养目标已经重新准确定位，目前国际上倡导“助产士主导模式”管理正常的产妇，强调助产士是孕妇孕期主要照顾者。通过助产士给产妇提供连续性照顾的专业服务，能够降低剖宫产率，提高自然分娩率，减少妊娠期的住院时间，减少药物镇痛与产时麻醉，降低会阴侧切率，保障新生儿生命安全，同时也能增加产妇对分娩过程的满意度。因此，助产士的工作领域不仅局限于产房接产，还要延伸至产前、孕期以及产后的保健指导。我国目前存在围产护理人力资源短缺、内部结构不合理、人口和地理分布不平衡等问题。国内医院仅产房助产士的缺口至少有20多万人，加上产前和产后的护理，助产人员无论从数量上还是质量上，都不能满足社会需求。

总之，在顺产的过程中，助产士发挥着重要的作用。助产士的操作能力、职业水平和职业素养，关系着母婴安全，助产士要具备丰富的临床应变能力和孕期、分娩等专业知识，甚至熟悉产妇的每一个动作，是产妇的“合作伙伴”。