

孕产妇分娩恐惧现状及干预措施的研究进展

褚淼^{1*}, 陈瑾沛¹, 张新敏¹, 张永爱^{2#}

¹延安大学医学院, 陕西 延安

²西安医学院护理与康复学院, 陕西 西安

收稿日期: 2023年5月25日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月27日

摘要

分娩恐惧是女性妊娠期间普遍存在的心理问题, 同时是影响剖宫产率增加、产程延长、产后抑郁等不良结局的重要因素, 对新生儿以及家庭关系产生诸多负面影响。鉴于此, 笔者现通过回顾国内外近十年有关文献, 对孕产妇分娩恐惧现状进行概括, 分析孕产妇分娩恐惧的相关影响因素, 并对孕妇产前分娩恐惧的干预措施进行详细阐述, 以期临床开展孕期心理护理工作提供参考。

关键词

孕产妇, 分娩恐惧, 干预, 综述

Research Progress on Maternal Fear Current Status of Childbirth and Interventions

Miao Chu^{1*}, Jinpei Chen¹, Xinmin Zhang¹, Yongai Zhang^{2#}

¹Medical School of Yan'an University, Yan'an Shaanxi

²School of Nursing and Rehabilitation, Xi'an Medical University, Yan'an Shaanxi

Received: May 25th, 2023; accepted: Jun. 19th, 2023; published: Jun. 27th, 2023

Abstract

Fear of childbirth is a common psychological problem among women during pregnancy, and it is also an important factor affecting adverse outcomes such as increased cesarean section rate, prolonged labor process, and postpartum depression. It has many negative impacts on newborns and family relationships. In view of this, the author summarizes the current situation of fear of childbirth among pregnant and postpartum women by reviewing relevant literature both domestically and internationally in the past decade, analyzes the relevant influencing factors of fear of child-

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 褚淼, 陈瑾沛, 张新敏, 张永爱. 孕产妇分娩恐惧现状及干预措施的研究进展[J]. 临床医学进展, 2023, 13(6): 10063-10068. DOI: 10.12677/acm.2023.1361407

birth among pregnant and postpartum women, and elaborates in detail on the intervention measures for fear of childbirth before childbirth, in order to provide reference for clinical psychological care during pregnancy.

Keywords

Maternal, Fear of Childbirth, Intervention, Review

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 概述

1.1. 分娩恐惧的概念

分娩恐惧(fear of childbirth, FOC)最初来源于 Dick-Read [1]提出的分娩“恐惧 - 紧张 - 疼痛”理论;近年来,分娩恐惧[2]常被定义为孕妇在分娩和体验分娩过程中,面对未知的分娩应激及分娩时的不良事件产生的恐惧。主要包含四个方面:1)自身状况:担心自身条件及能力等难以顺利生产;2)分娩过程:对分娩过程的担忧;3)母婴健康:对产后并发症等担忧;4)支持不足:对医护人员和医疗环境的恐惧。

1.2. 分娩恐惧的表现及危害

对孕妇而言,当出现分娩恐惧时,儿茶酚胺等激素释放增加[3],直接对产程、妊娠结局及产后造成影响。多项研究显示[4] [5] [6],患有分娩恐惧的孕妇大多会产生睡眠障碍、噩梦以及注意力不集中的表现;妊娠期或产程中有出现先兆子痫、早产等风险并更易造成产程延长、紧急剖宫产等不良结局。对胎儿而言,剖宫产可引起呼吸窘迫、锁骨或颅骨骨折、神经损伤以及脑血肿意外的发生[7]。不良的分娩体验将持续影响女性健康,更有甚者会影响亲子关系及家庭和谐,造成再孕的拖延和逃避;长时间的恐惧可推迟泌乳时间,损害母婴双方的身心健康[8]。

1.3. 分娩恐惧的发病率

Lukasse 等[9]通过欧洲六个国家的横断面调查显示:初产妇发生分娩恐惧占比 4.5%~15.6%,经产妇为 7.6%~15.2%。此外,在 O'Connell 等对全球 18 个国家的孕妇分娩恐惧的系统回顾中发现,约 14%的妇女正经受着严重的分娩恐惧[10]。而在我国,对分娩恐惧的研究开展较晚且处于初步发展阶段。郑丹丹等[11]调查显示 73.1%的妊娠晚期初产妇对分娩存在不同程度的恐惧。同时胡颖等[12]通过使用分娩态度问卷调查了 278 名孕晚期孕妇分娩恐惧情况,发现分娩恐惧的发生率为 75.18%。

综上,分娩恐惧的发生率在各国存在普遍性,尤以初产妇最为常见。但因文化、地域、医疗条件、样本量大小以及评判标准等不同,各个国家分娩恐惧的发生率也存在差异。

2. 影响分娩恐惧的相关因素

2.1. 人口社会学因素

2.1.1. 年龄

无论妊娠年龄的大小都是分娩恐惧的影响因素。一项针对波兰 COVID-19 流行期间孕妇恐惧的前瞻性研究显示[13]:年龄与分娩恐惧的严重程度有相关关系,并表明年龄较大的女性比年轻女性表现出较低

的水平。而在刘珊珊等[14]的研究中，年龄并不能成为独立的分娩恐惧发生因素。两者的结论存在分歧，可能与地域文化、研究对象、测量工具等的差异有关。

2.1.2. 文化程度

孕妇的分娩恐惧与其文化程度有一定的相关性。有研究显示：孕妇的分娩恐惧与其文化程度存在明显的相关关系，可能是孕妇的文化水平越高，她们寻求孕期相关信息的需求越强烈，对知识掌握的能力越好。

2.1.3. 家庭收入水平

国内学者危娟[15]研究发现低收入家庭的孕妇具有较高的分娩恐惧，并表明收入水平偏低是恐惧发生的风险因素。可能由于经济状况较好的孕妇家庭更有能力获取更多医疗服务。

2.2. 负性情绪

张明等[16]研究发现，状态-特质焦虑对分娩恐惧有显著的预测作用，且两种焦虑程度越高的孕妇，对分娩恐惧的影响越大。这可能与女性在孕期发生的身心变化，亦或是无法适应母亲角色，而产生负面情绪有关。

2.3. 人格特质

有研究发现：敏感脆弱、易怒焦躁、自尊低下的孕妇更易出现分娩恐惧[17]；拥有负面生活经历、创伤后压力综合征等会使孕妇的应对能力下降，更易因分娩时的过度恐惧和焦虑而无法行动或失去控制[18]，从而提升分娩恐惧发生的风险。

2.4. 产科因素

2.4.1. 分娩经历

经历不良分娩体验的孕妇往往会对分娩产生更多的恐惧。西班牙学者 Rúger [19]在调查中指出，既往有消极分娩和受虐史是分娩恐惧的重要影响因素。Dencker 等[3]通过系统性研究发现，分娩体验较好的经产妇，分娩恐惧的发生率较低。

2.4.2. 胎次

国内学者吴贞红等[20]认为，产次也是影响分娩恐惧发生的因素。亦有调查显示，初产妇会对分娩疼痛、行为失控等感到害怕，而经产妇害怕分娩，在很大程度上受到不良分娩经历的影响。

2.4.3. 自我效能

分娩的自我效能感是产妇在分娩过程中，能够完成疼痛处理策略，从而减少疼痛的信心或信念[21]。高国芳等[22]研究发现，分娩信心缺乏的孕妇更多表现出严重的分娩恐惧，而分娩自我效能感越高，则对分娩的看法越积极。

2.5. 社会因素

在肖苏琴等[23]调查中发现，患分娩恐惧的孕妇大都缺少社会支持，并且都希望在孕期得到家人和医护人员的帮助。原因与社会支持可增强孕妇的幸福感，加快母亲角色的转换，提高分娩信心，从而消除恐惧有关。

3. 分娩恐惧干预措施

3.1. 健康教育

根据李腾[24]及国外学者[25]的 Meta 分析显示：通过产前健康教育能够弥补孕妇的信息缺失，改变

分娩态度,使其产生积极看法,从而增强孕妇的自我效能。在储成美等[26]对 420 例孕产妇进行健康教育中发现,孕妇对孕期保健知识需求强烈且产前教育能够帮助孕产妇有效减轻分娩恐惧。

3.2. 认知行为疗法(CBT)

该疗法是一种由认知理论和行为治疗相结合的系统心理治疗方法。Uçar [27]等为研究此疗法是否可以减轻孕妇的恐惧水平,针对土耳其 111 名孕妇开展调查发现 CBT 降低了孕妇的恐惧,并对分娩变量有积极影响。分娩疼痛程度较低、第二产程较短且接受孕期教育的孕妇为 CBT 的受益者。

3.3. 自我催眠疗法

自我催眠疗法属于心理治疗范畴,通过正面的自我暗示,将自己带入催眠状态,利用潜意识活动,实现对身心和行为的控制。基于催眠干预的系统综述中显示[28]:此疗法可有效缓解恐惧和痛苦,加强产时的控制感,改善孕妇的情感体验、满意度及幸福感,从而切实提升分娩体验。

3.4. 集中群组孕期保健(Centering Pregnancy, CP)模式

此模式以孕妇为中心,通过小组形式促使其参与孕期保健,健康教育及孕期检查等,增强其自信心与自控感[29]。庞丽娟等[29]通过此法对 320 名具有分娩恐惧的孕妇实施干预,干预后观察组分娩恐惧得分、焦虑评分更低,心理弹性评分更高, $P < 0.05$ 表明该模式能有效降低孕妇的分娩恐惧,焦虑心理,以及其增强心理弹性。

3.5. 模拟产房教学

模拟产房教学可在模拟或现实的产房环境中,采用情景模拟,角色扮演等方法,让孕妇切身感受并评价应对效果,提高分娩自我效能,减少分娩的恐惧情绪[30]。周文娟[31]将 276 名初产妇作为研究对象,采用助产士一对一门诊模拟分娩法,缩短了孕妇产程及产后 2 h 出血量,有效降低了剖宫产率,并提高了新生儿 Apgar 评分及产妇满意度。

3.6. 其他方法

分娩恐惧的其他干预方法还包括:音乐疗法、正念分娩教育、静默疗法、3D 技术结合分娩预演、基于微信平台的健康教育;另外,产前瑜伽课程以及分娩时助产士的支持都是缓解孕产妇恐惧心理的重要措施。

4. 小结

分娩恐惧作为妊娠期常见的心理问题,由于其发生率高,影响因素多,后果严重,因此针对高危因素进行干预就显得尤为重要。而在我国分娩恐惧的相关研究仍处于初步探索阶段。因此,医务工作者应致力于预防及减少孕产妇分娩恐惧的发生,借鉴国外干预经验并结合国情,制定出系统、有效、完整的干预方案,以降低分娩恐惧的发生,改善分娩过程及结局,降低剖宫产率,从而促进母婴身心健康,提升家庭幸福感。

参考文献

- [1] 吴苗,唐文佩. 复归女性关怀的产科实践: 迪克-瑞德自然分娩理念的提出、争论与影响[J]. 医学与哲学, 2022, 43(24): 61-66.
- [2] 王诗毓,江会. 国外分娩恐惧干预方法的研究进展[J]. 中国实用护理杂志, 2019, 35(35): 2797-2801.
- [3] Dencker, A., Nilsson, C., Begley, C., *et al.* (2019) Causes and Outcomes in Studies of Fear of Childbirth: A Systematic

- Review. *Women and Birth*, **32**, 99-111. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.004>
- [4] 黄金贵, 张敏, 等. 分娩恐惧的危害及干预策略研究进展[J]. 临床护理杂志, 2021, 20(1): 64-67.
- [5] Gelaw, T., Ketema, T.G., Beyene, K., *et al.* (2020) Fear of Childbirth among Pregnant Women Attending Antenatal Care in Arba Minch Town, Southern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, **20**, Article No. 672. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03367-z>
- [6] Deforges, C., Noël, Y., Eberhard-Gran, M., Garthus-Niegel, S. and Horsch, A. (2021) Prenatal Insomnia and Childbirth-Related PTSD Symptoms: A Prospective Population-Based Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, **295**, 305-315. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.024>
- [7] Sluijs, A.M., Wijma, K., Cleiren, M., *et al.* (2020) Preferred and Actual Mode of Delivery in Relation to Fear of Childbirth. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, **41**, 266-274.
- [8] 吴祝凤, 徐琼, 杨楠楠, 等. 产后泌乳启动延迟的现状及其干预措施分析[J]. 护理学报, 2018, 25(1): 30-34.
- [9] 肖苏琴. 中心群组化干预对孕晚期初产妇分娩恐惧的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 衡阳: 南华大学, 2021.
- [10] O'Connell, M.A., Leahy-Warren, P., Khashan, A.S., Kenny, L.C. and O'Neill, S.M. (2017) Worldwide Prevalence of Tocophobia in Pregnant Women: Systematic review and Meta-Analysis. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, **96**, 907-920. <https://doi.org/10.1111/aogs.13138>
- [11] 郑丹丹. 初产妇分娩恐惧现状及影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2018.
- [12] 胡颖, 周明芳, 万艳平. 孕妇孕晚期分娩恐惧现状及影响因素研究[J]. 护理管理杂志, 2020, 20(11): 768-773.
- [13] Makara-Studzińska, M., Zaręba, K., Kawa, N. and Matuszyk, D. (2022) Tokophobia and Anxiety in Pregnant Women during the SARS-CoV-2 Pandemic in Poland—A Prospective Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19**, Article 714. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020714>
- [14] 刘珊珊, 刘均娥. 北京地区孕妇分娩恐惧现状及影响因素分析[J]. 中华现代护理杂志, 2015, 21(9): 997-1000.
- [15] 危娟, 刘洁英, 吴艳萍, 等. 孕妇分娩恐惧状况及其影响因素调查[J]. 护理学杂志, 2016, 31(14): 86-89.
- [16] 张明. 孕妇产前分娩恐惧及影响因素的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2016.
- [17] 袁德慧, 李玉红, 董袁圆, 王明欢. 不同人格特质和产后抑郁关系的 Meta 分析[J]. 中国全科医学, 2023, 26(14): 1775-1782.
- [18] 谢珊珊. 静默疗法对初产妇产前分娩恐惧的干预效果研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2018.
- [19] Rúger-Navarrete, A., *et al.* (2023) Antenatal Fear of Childbirth as a Risk Factor for a Bad Childbirth Experience. *Healthcare*, **11**, Article 297. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030297>
- [20] 吴贞红, 刘欢. 无锡市 545 名孕晚期妇女分娩恐惧现状及影响因素调查分析[J]. 当代护士(下旬刊), 2019, 26(1): 32-34.
- [21] 尹航, 陈志红, 张利卷, 等. 自我效能感在妊娠压力和产前抑郁关系中的中介效应[J]. 解放军护理杂志, 2017, 33(1): 21-24.
- [22] 高国芳. 育龄期初产妇分娩恐惧状况及其影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(3): 541-543.
- [23] 肖苏琴, 刘芬, 黄雅莲, 等. 基于 Logistic 回归与决策树模型的初产妇分娩恐惧的影响因素分析[J]. 护理学报, 2020, 27(18): 1-5.
- [24] Çankaya, S. and Şimşek, B. (2021) Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study. *Clinical Nursing Research*, **30**, 818-829. <https://doi.org/10.1177/1054773820916984>
- [25] 李腾, 张永爱, 张海苗, 等. 非药物干预减少分娩恐惧的网状 Meta 分析[J]. 中国循证医学杂志, 2022, 22(12): 1410-1418.
- [26] 储成美, 康小玲. 初产妇与经产妇妊娠期保健知识需求及程度比较[J]. 中国妇幼保健, 2018, 33(17): 3881-3883.
- [27] Uçar, T. and Golbasi, Z. (2019) Effect of an Educational Program Based on Cognitive Behavioral Techniques on Fear of Childbirth and the Birth Process. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, **40**, 146-155. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2018.1453800>
- [28] Catsaros, S. and Wendland, J. (2023) Psychological Impact of Hypnosis for Pregnancy and Childbirth: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **50**, Article ID: 101713. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713>
- [29] 庞丽娟, 康瑞, 张蓓. 集中群组孕期健康教育对孕妇分娩恐惧心理的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2022, 49(5): 945-947, 958.

- [30] 李红, 李玉, 赵月亮. 体验式分娩模拟教学对初产妇影响的 Meta 分析[J]. 天津护理, 2023, 31(2): 197-202.
- [31] 周文娟, 巫素芳, 卢颖兰. 助产士一对一门诊模拟分娩教育对初产妇分娩结局的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(2): 85-87.