

欧盟每年有 510 万新生儿。多达 30% 相当于 150 万妇女认为她们的分娩是创伤性的。

预防创伤性分娩的建议

基于现有实证和知识，编写的DEVOTION COST Action CA18211 手册

积极的分娩经历：妇女在与分娩直接相关的互动和体验中感受到被支持、有控制力、有安全感和被尊重；积极的分娩体验会让妇女感到愉悦、自信或成就感，并可能对妇女的社会心理健康产生短期或长期的积极影响。

“那种感觉强烈到难以形容：活力满满、坠入爱河。”

创伤性分娩经历：产妇经历的与分娩直接相关的互动和体验中，产生强烈的痛苦情绪和反应；导致对妇女的社会心理健康产生短期或长期的负面影响。

“他们做了很多产科干预。我感觉他们在偷我身体。虽然我知道自己想要什么，但他们不尊重我的意见”。

1
临床医生必须与育龄妇女及其家人交流，最大限度地为其提供积极的分娩体验，尽量减少负面经历。

2
临床医生必须以同理、理解和尊重的态度来应对与分娩相关的心理健康问题。

3
临床医生必须尊重妇女在产前、产中和产后的自主权，即必须停止产科暴力，产妇必须得到有针对性的护理。

4
常规临床结果应包括评估父母的护理体验和负面的分娩经历，以便改进护理实践。

5
需要在所有孕产妇护理机构和临床培训计划中纳入创伤知情护理原则。

6
在经历了与分娩有关的创伤后，围产期心理健康问题的二级预防和治疗必须包括整个家庭，并侧重于预防以后的妊娠和分娩。

创伤知情护理原则：



安全



选择



合作



可信度



授权

最初的步骤：

- 1** 与同事报到！找个地方让整个团队一起反思，分享改善工作环境的想法。
- 2** 让家长参与进来 - 尽可能回答他们的问题或让他们谈谈自己的经历，这对他们很重要。听取不同的观点也会让您和您的同事受益匪浅。
- 3** 照顾好自己！每天目睹紧张的情况会造成二次创伤，这在产科工作人员中很常见。
- 4** 想一想你们可以一起采取的小举措，比如分享研究文章或在病房里设立一个想法板。不一定要花很多钱，也不一定非要占用很多时间，大家一起迈出的小步就能带来很大的不同。
- 5** 如需更多灵感和联系，请访问Respect Toolkit:



来自 33 个国家的围产期心理健康领域的国际专家、研究人员和临床医生就本手册中提出的实践、政策、研究和理论方面的主要建议达成的共识。

了解更多信息：

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Research Outputs:



什么是创伤性分娩? 我能做些什么?

如何让分娩更美好

“积极的分娩经历: 妇女在与分娩直接相关的互动和体验中感受到被支持、有控制力、有安全感和被尊重; 积极的分娩体验会让妇女感到愉悦、自信或成就感, 并可能对妇女的社会心理健康产生短期或长期的积极影响。”

“那种感觉强烈到难以形容: 活力满满、坠入爱河。”

“胎儿的心率明显减慢, 我的宫口还只扩张了 3 厘米, 医生决定进行紧急剖腹产。突然间, 急匆匆地跑来了满屋子的人, 却没有给我任何安慰。我感到非常害怕, 浑身发抖, 完全束手无策。”

“创伤性分娩经历: 产妇经历的与分娩直接相关的互动和体验中, 产生强烈的痛苦情绪和反应; 导致对妇女的社会心理健康产生短期或长期的负面影响。”

欧盟每年有 **510 万** 新生儿。多达 **30%** 相当于 **150 万** 妇女认为她们的分娩是创伤性的。

不仅仅只有您!

约有 **4%** 的产妇和 **1%** 的陪产伴侣会患上与分娩相关的创伤后应激障碍 (CB-PTSD)。

创伤后应激障碍缩写 **PTSD**。当一个人经历或目睹了非常可怕或令人不安的事情时, 就会出现这种心理问题。创伤后应激障碍的一些症状包括: 有关于该事件的侵入性创伤记忆或噩梦, 感到非常焦虑或愤怒, 回避让他们想起该事情的事物, 以及失眠或注意力不集中。创伤后应激障碍可通过治疗, 或较少通过药物治疗。

创伤后应激障碍的四种症状:



在分娩和生产过程中, 创伤事件可能与产科并发症或干预有关...

然而

人际创伤 (与他人互动造成的创伤), 如分娩时与医务人员的互动, 会有**两倍**可能性导致长期的创伤后应激障碍症状, 因为创伤与事件有关。

当女性在分娩过程中遇到不愉快的经历时, 她可能会感到非常害怕和紧张。这会影响到她的身体机能, 如心率、血压和抗病能力。这些变化也会影响出生的婴儿, 甚至对婴儿出生之前就有影响。

你能做的:

- 01 如果您出现上述任何症状, 请向医疗专业人员寻求帮助。
- 02 与您所在地区的其他父母线下或者线上联系。因为这些人也在经历分娩创伤--您不用独自面对。
- 03 写信给您当地的有关部门表达您的顾虑和需求。当他们有了这些信息, 会采取措施。

您有权在产前、生产和产后都得到良好的对待和尊重。

了解更多信息:

 <https://www.ca18211.eu/>
 @CA18211
 @CA18211

如果您遇到心理问题, 可以通过以下两种途径联系我们:

分娩经历分享-洛桑大学附属医院



再生育协会



分娩时的创伤经历会给医疗系统带来巨大的成本，并可能给整个社会带来经济后果。

如何让分娩更美好

基于现有实证和知识，编写的DEVOTION COST Action CA18211 手册

如何预防分娩的负面影响？



积极的分娩经历：妇女在与分娩直接相关的互动和体验中感受到被支持、有控制力、有安全感和被尊重；积极的分娩体验会让妇女感到愉悦、自信或成就感，并可能对妇女的社会心理健康产生短期或长期的积极影响。



欧盟每年有 510 万新生儿。多达 30% 相当于150万妇女认为她们的分娩是创伤性的。

创伤性分娩经历：产妇经历的与分娩直接相关的互动和体验中，产生强烈的痛苦情绪和反应；导致对妇女的社会心理健康产生短期或长期的负面影响。



约有 4% 的产妇和 1% 的陪伴伴侣会患上与分娩相关的创伤后应激障碍

PTSD

创伤后应激障碍的缩写为PTSD，即当一个人经历或目睹了非常可怕或令人不安的事件时，就会出现这种心理健康问题。创伤后应激障碍的一些症状包括：有关于该事件的侵入性创伤记忆或噩梦，感到非常焦虑或愤怒，回避让他们想起该事件的事物，以及失眠或注意力不集中。

患有产后创伤后应激障碍的母亲不开始母乳喂养的风险接近

六倍

与没有产后创伤后应激障碍的母亲中，且不继续母乳喂养长达一年。

创伤后应激障碍的负面影响会传给下一代；患有创伤后应激障碍的父母可能会遇到生育问题--在经历创伤性分娩后，他们不太可能生育更多的孩子，即使生育，也会比没有创伤后应激障碍的父母花费更长的时间。

该如何做？

1

产科和心理健康服务的医疗保健政策应包括预防、检测和治疗创伤性分娩的具体建议。

2

需要制定国家和国际孕产妇护理和心理健康指南，以提高对围产期心理健康问题（包括创伤性分娩问题）的认识，并概述基于证据的实用检测、预防和治疗策略。

3

政策需要支持以妇女的权利和需求为中心的产科护理模式，包括预防产科暴力和心理健康问题。

4

作为以家庭为中心的综合护理的一部分，产科护理服务需要提供围产期心理健康和创伤性分娩的常规筛查。

5

孕产妇服务机构需要获得资源，以便就尊重护理方面的反馈采取行动，包括尊严、自主权以及医疗服务提供者与妇女的沟通和互动。

6

需要为所有孕产妇护理人员提供创伤知情护理方面的继续教育，以支持预防、发现和治疗那些有心理健康问题的孕产妇。

来自 33 个国家的围产期心理健康领域的国际专家、研究人员和临床医生就本手册中提出的实践、政策、研究和理论方面的主要建议达成

共识。
瑞士项目联系人：Antje Horsch 教授
antje.horsch@chuv.ch



了解更多信息：

<https://www.ca18211.eu/>

[@CA18211](#)

[@CA18211](#)

COST 18211 Research Outputs:

