

如何预防孕期焦虑

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/2b8e55e67c57c5d2fafaf79c7bdf3a8df.html>

范文网，为你加油喝彩！

孕妇由于孕期身体
及心理上的变化,很容易在怀胎十月期间患
有焦虑症。如何预防孕期焦虑呢？就让<https://www.882682.com/>
的小编和你一起去了解一下吧！

针对近年来孕妇抑郁症发病率逐年走高的现状，由中国优生优育协会儿童脑潜能开发专业委员会、中国老教授协会早期教育专业委员支持的摇篮专家委员会，专门针对孕期女性心理状况共同发起并实施了为期3个月的调查，并发布了“孕期女性心理状况”调查报告，利用事实和数据对孕妇焦虑状况进行全方位的科学解读，对孕妇焦虑、抑郁症的知识普及和预防具有十分积极的意义。

本次调查采用的是当前最科学、应用最广泛的调查分析软件 SPSS社会科学统计软件包，主要涉及三个大问题：孕期妇女的个人情况；孕期妇女的是否存在焦虑；孕期妇女的压力状况及其来源。得出的数据结论令人触目惊心：当前我国女性怀孕期间出现心理焦虑的比例高达97%！

三高女性怀孕焦虑最严重。根据调研报告数据显示，知识层次越高，年龄越高的孕妇，患抑郁症的比例越高。在所有接受调查的266名孕期妇女中，以年龄为标准，以29岁为界限，35岁以上的受调查孕期女性全部存在心理焦虑感，其中，33%的35岁以上女性心理焦虑程度超出了正常范围以下。

产妇高龄化是由当前社会环境和产妇家庭经济条件决定的。在观念上，时下同居现象流行、高离婚率、二人世界盛行、无痛流产广告泛滥等，直接导致许多女青年不愿意怀孕生小孩，她们之所以怀孕主要因为‘情非得以’，迫于父母压力等。在经济层面上，由于她们工作压力很大，且生小孩的客观条件还不成熟，而育儿必然牵扯到经济问题，这也使许多女性一再推迟生育计划。摇篮专其他业务支出家委员会委员东四妇产医院付小青主治医师表示“女性年龄的推迟会严重影响婴儿的健康，女性最佳生育年龄在25到30岁之间”。

而产妇高龄化正是孕期妇女焦虑指数不断攀高的主要原因。除了工作和生活压力外，对育儿、

早教问题的担忧，以及高龄产妇生育可能导致的胎儿畸形、妊娠高血压、分娩时间延长而发生大出血或难产、诱发隐性糖尿病或高血压、可能导致身体出现癌变的五大风险，都会影响到孕妇、产妇的心理状态，直接诱发抑郁症。所以，大龄白领女性在怀孕前一定要在经济和心理上都要做好充分的准备，并预先了解一些诸如‘成长阶梯’的育儿、早教知识，以免怀孕之后手忙脚乱，诱发抑郁症。

以学历为标准，硕士及其以上学历的女性焦虑程度略高，31%以上的高学历女性存在超出正常范围的心理焦虑。可见，职业群体中的白领女性，在当前工作、生活双重压力下，已成为孕期罹患抑郁症的主要人群。

1、看一本好书

准妈妈到了孕后期感觉自己比较焦虑，可以问问身边有经验的妈妈们，她们有什么好的办法可以缓解一下。或者找一弧长面积公式本自己喜欢的书看看，分散自己的注意力。但是有了缓解焦虑的方法以后，也要注意自己的身体，长时间的坐到那看书会对自己的腰不好，看书的过程中要适当的动动，阅读一本好书让你觉得开心忘记焦虑。

2、试着做做新菜

准妈妈感觉焦虑还可以做一件自己不想做的事情，以前不喜欢做饭刷碗，现在可以自己学习一下，都说一个男的要想管着他，就要先管着他的胃，老公下班回家也可以吃上你做的饭，他会感觉到很是幸福的同时也会有惊喜，以前不做饭的你竟然给他做饭了。这可以提升夫妻间的感情，也可以甩掉焦虑两全其美。

3、散散步

准妈妈到了孕后期不要自己偷懒，认为自己就要生宝宝了就不用在锻炼了，八十大寿主持词千万不要有这个想法这是错误的，越到后期准妈妈的运动就不能停下来，没事晚上吃过饭让家人陪着出去散步，散完步回家用温水泡泡脚缓解一下疲木瓜古诗劳。

上面这几种都是可以缓解准妈妈焦虑的方法，其实在孕晚期准妈妈不要因为闹觉坐在那不动，这样子焦虑就会很少有，生宝宝需要一个最好的心理状态和健康状态迎接生产。

丰富的生活会预防和摆脱孕期焦虑。

以上就是 <https://www.882682.com/> 小编为您提供了关于如何预防孕期焦虑的解答，希望我的解答对您有所帮助！

想要了解更多关于孕妈患上孕期焦虑症怎么办和孕妇心理小知识及孕婴安全小知识请您多多关注<https://www.882682.com/>吧！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发