

守护“新手妈妈”的心灵港湾——产后心理疗愈服务的实践与探索

雷晓燕 卢矜灵 蒙楚 黄妹珍

广西民族大学，广西南宁，530006；

摘要：本文旨在探讨心理疗愈服务在产后母婴康复机构（俗称月子中心）中的实施效果、必要性和具体策略。随着社会对孕产妇心理健康关注度的不断提升，产后母婴康复机构作为产后恢复的重要场所，其服务内容已从传统的生理护理扩展到心理疗愈领域。项目以“产后母婴康复机构心理疗愈中心”为实践平台，结合应用心理学理论与实务技巧，为产后妈妈提供个性化、科学化的心理支持与干预服务。结合相关心理学理论与实践案例，深入研究了心理疗愈服务在缓解产后抑郁、促进母婴关系、提升产妇生活质量等方面的作用。研究发现，定制化、个性化的心理咨询能够有效满足产妇多样化的心理需求，促进其身心健康恢复。本文还提出了产后母婴康复机构心理疗愈服务的发展建议，包括加强专业团队建设、优化服务模式、完善服务评价体系等，以期为产后母婴康复机构行业提供参考和借鉴。

关键词：心理疗愈；产后母婴康复机构；产后抑郁

DOI：10.69979/3029-2808.25.08.033

“生完孩子后，我觉得自己失去了快乐的能力。”在南宁某月子中心的艺术疗愈课上，新手妈妈小张哽咽着说出这句话。产后抑郁像一道隐形的枷锁，困住了许多女性的笑容。随着国家“生育友好型社会”政策的推进，月子中心不再只是饮食与护理的驿站，更成为守护心灵的重要港湾。当绘画、音乐、故事分享悄然融入“坐月子”的日常，新手妈妈们能否在身体康复之外，找回内心的光亮？本文带您走进这场从身体到心灵的疗愈探索。

1 “沉默的痛：被忽视的产后心理危机”

随着社会经济的快速发展和人们生活水平的提高，孕产妇的心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。产后抑郁作为一种常见的心理障碍，不仅影响产妇的身心健康，还可能对儿童的成长发育及家庭关系产生长远的不利影响。因此，如何有效预防和干预产后抑郁，成为医学、心理学及社会服务领域亟待解决的问题。产后抑郁是一种在女性分娩后出现的情绪障碍，但这不仅仅发生在新生儿的母亲身上，还会发生在新生儿的父亲身上，其特征是持续感到悲伤、焦虑和疲劳，使受影响的母亲或父亲或难以自己或其新生儿进行日常护理活动。尽管社会对产后抑郁的认识在逐渐加深，但仍有不少群体将产后抑郁简单归结为“情绪波动”或“育儿压

力”，忽视其作为临床心理障碍的复杂性。对科学疗愈产后抑郁的方式方法的认知和了解仍强调传统的医学模式，忽视心理疗愈的整合应用。而传统医疗机构则鲜少将产妇心理评估纳入产后常规检查，缺乏与社会产后护理机构如月子中心的有效联动，导致产后心理疗愈无法形成系统性结构。

2024年10月，国家印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》文件，其中明确提出“强化生育服务支持”，致力于“提升产前检查、住院分娩、产后保健等生育医疗服务水平”。产后母婴康复机构作为产后保健的重要实现机构，其服务内容、质量和科学性对产妇产后康复的效果起关键作用。当前多数传统的月子中心的服务内容侧重于产妇的生理护理和营养膳食，而对产妇的心理健康关注方式多数停留在日常嘘寒问暖等“陪聊”式关怀，方式方法的科学性和形式多样性有待提高。引入心理疗愈服务，对月子中心完善为产妇提供生理和心理双重康复的服务内容，丰富产康服务形式，让产妇切实感受到生育全流程体验的改善和提高。

心理疗愈是一个复杂而多元的领域，它不仅关注个体的心理健康，还关注个体的人际关系、社会适应和成长等多个方面。随着医学和心理学的发展，疗愈的概念

逐渐细分化和专业化，衍生出“心理疗愈”的概念。心理疗愈通过心理辅导、咨询、治疗等心理学方法来帮助人们缓解情绪困扰，解决心理问题。它可以在心理问题出现的初期阶段发挥主要的疗愈作用，也可以在问题出现的后期治疗过程中作为辅助手段。心理疗愈作为产妇产后身心康复的整合性干预手段，通过多样化形式帮助产妇缓解心理困扰。基于对现有文献的梳理和市场调研，当前常见的心理疗愈方式包括艺术表达疗愈、叙事与故事疗愈、家庭与社会支持疗愈、技术辅助疗愈等四大类。

艺术表达疗愈通过艺术创作的形式进行心理干预，利用绘画、音乐、手工等作为沟通方式，通过非语言的表达帮助产妇释放情绪，促进心理康复。艺术创作过程是一个令人放松、愉悦且有趣的过程，表现形式包括音乐、舞蹈、绘画、手工创作等，月子中心一般不需要投入高额的设施设备成本和技术水平即可开展。研究表明，绘画疗愈能帮助产妇识别情绪“盲点”，音乐疗愈通过声波振动调节自主神经系统，团体艺术活动（如集体沙盘、合唱）还可增强社会支持，减少孤独感。其效果不仅体现在症状缓解，更在于帮助个体重建自我认同与生命意义。

叙事与故事疗愈通过重构个人或集体叙事，帮助产妇重新诠释创伤经历，将疾病、痛苦等负面体验转化为“可讲述的故事”，鼓励产妇主动叙述，通过语言表达打破孤立无助感，重建自我价值。月子中心可通过支持产妇进行“产后日记”书写，组织团体交流分享等方式帮助产妇表达情绪，纾解困境。月子中心采用叙事与故事疗愈方式时须注意保护产妇个人隐私，提供令产妇信任和安全感的场所。

家庭与社会支持疗愈重视发挥家庭亲密关系和社会资源力量，帮助产妇应对压力，降低抑郁风险。该疗愈形式的核心在于调动家庭成员通过亲子互动课程、伴侣沟通培训，改善家庭互动模式，引入心理咨询师、心理学专业大学生志愿者、社工组织等社会资源力量参与，为产妇提供专业心理咨询服务，同时引导家庭成员学习情绪安抚技巧，加深对产后抑郁的了解。家庭成员的理解和支持将形成对产妇的情感共鸣，是家庭成员育儿责任共担的具体体现，社会支持则有助于产妇保持社会接触，建立社会归属感，二者结合形成“微观-宏观”联动的疗愈生态，助力个体从孤立走向联结，从无助走向

赋能。

近年来人工智能、虚拟现实、可穿戴设备等现代科技手段越来越多应用于心理疗愈场景，现代科技手段的运用有助于增强传统心理干预效果和提升疗愈服务的精准性与可及性。而由于市面上多数月子中心的规模局限，无法投入现代科技手段的资金和技术力量，因此可广泛使用现代科技手段辅助心理疗愈的月子中心还较为鲜见。

2 对产后心理疗愈服务实践的探索

据南宁市场监管局数据显示，截至 2024 年，南宁市登记注册的月子中心约 50-70 家，主要集中于青秀区、兴宁区等核心城区。其中，高端品牌（如美澳、贝加美等）占比约 20%，中端及经济型机构占主流，部分为连锁品牌分店。通过线上与线下的访谈调查，我们发现在开展心理疗愈服务活动方面，有多家月子中心通过开设心理门诊、召开心理健康讲座等方式为新手妈妈提供孕产期心理咨询服务。部分高端连锁月子中心等通过开设了颂钵音疗课程、音乐会、DIY 手工扭扭棒花束、安抚抱枕手工活动等艺术表达疗愈丰富产妇月子生活内容，对产妇身心恢复产生积极干预。在对产妇进行身体护理期间与之开展深度交流，引导产妇主动叙述，发现和及时纾解产妇不良情绪。这些月子中心对引入产后心理疗愈服务持积极态度，认为产后心理疗愈服务将可极大提高月子中心服务品质，促进新手妈妈身心恢复健康。同时我们也发现目前南宁市场上的月子中心由于技术、专业人员和资金投入限制等客观原因，可提供的专业心理疗愈服务活动内容较少，主持开展心理疗愈相关活动的相关人员缺乏专业的孕产心理知识，缺乏深度谈话引导技巧，运用叙事与故事疗愈手段仍停留在“闲聊”层面，导致月子中心开展心理疗愈活动的深度不足。多数月子中心的经营场所以租赁形式获得，在有限的场地中月子中心可能以获得盈利为首要目标，为心理疗愈服务提供的场地较有限，部分月子中心配备了综合活动室供举办绘画、音乐、手工、瑜伽、颂钵等疗愈服务，总体上活动场所普遍较小，且使用频率较低。

创建生育友好型社会，提高产后母婴康复机构心理疗愈服务水平是关键。首先，强化专业团队建设。组建由心理咨询师、艺术疗愈师及临床心理学家构成的多学科团队，对机构服务人员定期开展专业技能培训。建议

与高校合作定向培养人才，同时引入督导机制，确保服务规范性。其次，制定个性化疗愈方案。通过产后抑郁自测量表、MBTI 心理测评、深度访谈等方式评估产妇需求，设计定制化计划。例如，针对高焦虑人群开展沙盘疗愈，针对社交孤立者组织团体艺术活动。第三、深化家庭与社区参与。通过开设家属疗愈工作坊，教授伴侣情绪支持技巧；举办亲子互动课程，增强家庭凝聚力，联动社区资源，建立“妈妈互助圈”，通过经验分享降低孤独感。第四、多元化疗愈技术整合，融合艺术表达（绘画、音乐）、叙事重构（生育日记）、自然疗愈（芳香冥想）等技术，满足多样化需求。有条件的月子中心可引入 VR 放松训练、AI 情绪监测等科技手段，提升服务精准性。第五、完善服务评估与追踪机制，建立标准化疗愈流程（如曼陀罗绘画前的呼吸引导），并制定效果评估指标（如焦虑量表、满意度问卷）。产后 3-6 个月内定期回访，提供持续心理支持。最后，政策与行业协同，呼吁政府将心理疗愈纳入月子中心评级体系，对合规机构给予经费补贴；推动行业协会制定服务标准，规范市场发展。

3 结束语

当科学的心理疗愈融入月子中心，新手妈妈们的脆弱与坚韧被温柔托起。从艺术疗愈的画笔到家庭互助的暖语，每一次倾听与陪伴都在为产后心理健康筑起守护之墙。这不仅关乎个体的重生，更是一个社会对生命最初敬意。

参考文献

- [1] Kitil et al. BMC Psychiatry (2024) 24: 754 h
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-06206-z>
- [2] 游清波. 高中美术鉴赏课的心理疗愈功能研究[J]. 教师教育论坛, 2023, 36(10): 84-86.
- [3] 方思琳. “艺术疗愈”在高校大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(03): 82-84.
- [4] 刘俊辉, 马伊姣, 来巾顺. 针对高年级小学生的艺术心理疗愈应用实践探析[J]. 华夏教师, 2022, (25): 22-23. DOI: 10.16704/j.cnki.hxjs.2022.25.004.
- [5] 张一璠. 材料、工艺、空间: 纤维艺术的心理疗愈功能探析[J]. 美术观察, 2023, (10): 81-85.

本论文系《2023 年广西民族大学大学生创新创业训练计划项目成果（基金项目编号：S202310608205）。