
剖宫产产妇患睡眠障碍的风险更高

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36011.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

剖宫产产妇患睡眠障碍的风险更高

。最近，一项在2025年麻醉学年会上发表的研究表明，经剖宫产分娩的产妇在产后更有可能经历严重的疼痛，这种疼痛会干扰睡眠和日常活动，且剖宫产产妇患睡眠障碍的风险会（比顺产产妇）更高。

该研究的主要作者、美国斯坦福大学帕洛阿尔托学术医学中心麻醉科博士后学者Moe Takenoshita说：“产妇们在产后恢复期间常常忽视睡眠，但睡眠对产妇的身体和心理健康至关重要。剖宫产尤其会增加严重疼痛和睡眠障碍的风险，这可能导致产后抑郁、思维和记忆问题以及疲劳，还会破坏母亲与婴儿的亲密关系以及与家人、朋友的关系。”

该研究团队结合了定性和定量两种研究方法。在定性研究部分，他们与41位产妇进行了访谈，了解她们产后疼痛和睡眠的情况。其中24位产妇是顺产，11位产妇是计划内的剖宫产，6位产妇是因意外剖宫产。超过三分之二的剖宫产产妇（计划剖宫产的占73%，意外剖宫产的占67%）表示她们的睡眠严重受影响，且日常活动会感到剧烈疼痛，而顺产产妇中仅有8%有此情况。

这项定量分析的数据来自一个全国性的保险数据库，其中涵盖了2008年至2021年间超过150万名产妇的信息。研究结果表明，在分娩后的一个月到一年内，剖宫产产妇被新诊断出患有睡眠障碍（如失眠、睡眠不足或阻塞性睡眠呼吸暂停）的可能性比顺产产妇高出16%。

Takenoshita建议，新妈妈们，尤其是剖宫产术后恢复期的妈妈们，应采取有效的措施缓解疼痛，因为未经治疗的疼痛会进一步扰乱睡眠。有助于改善睡眠质量的措施包括：在身体条件允许的情况下进行轻度的活动、宝宝睡时妈妈也睡、避免在一天的晚些时候摄入咖啡因或酒精、睡前通过泡澡或深呼吸等活动来放松身心。

Takenoshita说：“美国约三分之一的产妇经历了剖宫产。”“计划剖宫产的人应该明白，这种手术会导致产后更严重的疼痛、带来更高的睡眠障碍风险。任何在孕期或产后出现睡眠问题的产妇都应与医生讨论她们的担忧，医生可以评估问题、提出建议，并在必要时将他们转介给专科医生。”（赵婉婷）



专家敦促产妇及早解决疼痛并优先休息，以防止抑郁和疲惫等长期问题的出现。图片来源：Shutterstock

?

作者：赵婉婷 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发