

产后女性角色心理社会适应体验的质性研究

王晶鑫^{1,2}, 赵梅珍¹, 曾铁英¹, 张希^{1,2}, 朱梓凝^{1,2}, 袁梦梅¹, 张可¹, 粟伊穗^{1,2}

摘要:目的 深度挖掘产后女性角色心理社会适应体验,为完善家庭支持体系以及优化妇幼保健服务提供理论依据。方法 采用描述性质性研究方法,基于自我调节理论及心理社会适应关键要素,于 2024 年 6—9 月,以目的抽样法选取湖北省武汉市及宜昌市 21 名产后 1 年内的女性为研究对象,通过一对一对面深入访谈收集资料,采用传统内容分析法分析、归纳并提炼主题。结果 共提炼出 4 个主题及 12 个亚主题,包括角色冲击感知(母亲角色唤醒、复杂情感交织、多重角色紧张、自我认同危机)、角色自我调适(情绪自我调节、行为自我调节、认知自我调节)、角色平衡重建(多重角色整合、角色自我成长)、家庭-社会生育支持(工具性生育支持、评价性生育支持、信息性生育支持)。结论 产后女性角色心理社会适应是一个多维、动态、复杂的过程。医护人员应加强产前教育和产褥期早期的主动、连续性随访,系统评估产后女性角色心理社会适应状况,并给予早期预警与支持,从而降低产后女性角色适应不良风险,促进母婴健康。

关键词: 产后; 母亲角色; 心理社会适应; 自我调节理论; 社会支持; 质性研究

中图分类号: R473.71; R395.1 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2026.04.101

Psychosocial adaptation experiences among postpartum women: a qualitative study Wang

Jingxin, Zhao Meizhen, Zeng Tieying, Zhang Xi, Zhu Zining, Yuan Mengmei, Zhang Ke, Su Yisui, Department of Nursing, Tongji Hospital, Tongji Medical College, Huazhong University of Science and Technology, Wuhan 430030, China

Abstract: **Objective** To explore the psychosocial adaptation experiences among postpartum women, so as to provide theoretical evidence for promoting family support systems and optimizing maternal and child health services. **Methods** A descriptive qualitative study was designed based on the self-regulation theory and key psychosocial adaptation elements. From June to September 2024, a total of 21 women within one year postpartum from Wuhan and Yichang, Hubei Province, were recruited by using purposive sampling to conduct one-on-one in-depth face-to-face interviews. The interview data were analyzed using conventional content analysis to identify, categorize, and refine themes. **Results** Four themes and twelve sub-themes were extracted: the perception of role shock (mother role arousal, complex emotional intertwining, multiple role tension, self-identity crisis); the process of role self-adjustment (emotional self-regulation, behavioral self-regulation, cognitive self-regulation); the reconstruction of role balance (integration of multiple roles, character self-development); and the family-social childbirth support (instrumental childbirth support, evaluative childbirth support, informational childbirth support). **Conclusion** The psychosocial adaptation among postpartum women is a multifaceted, dynamic, and complex process. Healthcare providers should enhance prenatal education and proactive, continuous follow-up during the early puerperium, systematically assess the psychosocial adaptation status of postpartum women, and provide early warning and support, so as to reduce the risk of poor role adaptation in postpartum women and promote the health of mothers and infants.

Keywords: postpartum; maternal role; psychosocial adaptation; self-regulation theory; social support; qualitative study

成为母亲是女性生命历程中重要的转折时期,在此阶段产后女性从“角色想象”过渡至母职实践,此新角色的获得往往伴随着多重自我的重塑与蜕变。这一蜕变过程涉及生物、心理及社会层面的多维适应与挑战^[1-2]。母亲角色往往被简化为单一的“照顾者”身份,从而忽视了其复杂的社会属性。母亲角色适应过程不仅涉及育儿技能的习得,还包括产后母亲职业身

份、家庭关系及社会角色的重新整合与平衡^[2-4]等。心理社会适应(Psychosocial Adaptation)是指由于生活状态改变而持续适应的过程,这一过程受个体或环境特征的影响^[5]。产后一年是母职压力激增的时期,往往是产后适应不良的高发阶段^[6-9],而产后女性角色心理社会适应不良可导致产后抑郁、婴儿不良结局及家庭功能失调等不良后果^[3-4],不仅影响母亲的身心健康,还对婴儿的早期发展产生深远影响^[10-11]。产后是女性生命历程中充满挑战与转变的关键阶段,深入理解产后女性在此过程中的主观体验与适应策略,对促进母婴身心健康、完善家庭支持体系以及优化妇幼保健服务至关重要。相较于量性研究,质性研究能更深入探索产后女性角色心理社会适应过程中个体的主观体验与复杂需求,从而揭示产后女性自身与环境的内外交互过程。基于此,本研究采用描述性质性

作者单位:1. 华中科技大学同济医学院附属同济医院护理部(湖北 武汉, 430030); 2. 华中科技大学同济医学院护理学院

通信作者:曾铁英, 984451641@qq.com

王晶鑫:女,硕士在读,学生, 1004988028@qq.com

科研项目:国家自然科学基金青年科学基金项目(72304105);

华中科技大学同济医学院附属同济医院 2023 年科研基金项目(2023D47)

收稿:2025-08-02;修回:2025-10-23

研究方法探讨产后女性角色心理社会适应体验,为完善社会支持体系并促进产后女性尽早适应角色提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2024年6—9月,以目的抽样法选取湖北省武汉市及宜昌市产后一年内的女性为研究对象。纳入标准:年龄 ≥ 20 岁;产后42 d至1年,婴儿成活;语言表达良好,具备阅读理解能力;同意且自愿参加本研究,并签署知情同意书。排除标准:最近1次产后经历重大生活事件;患有严重的心理或精神疾病。访谈至第19人时,不再出现新的主题,继续访谈2人确保信息饱和。最终纳入受访者21人,年龄20~38(31.52 \pm 4.14)岁。文化程度:初中及以下6人,高中2人,大专及本科10人,硕士及以上3人。职业:个体经营者3人,教师/技术人员2人,企事业职员4人,医务人员4人,家庭主妇8人。已育子女数:1个12人,2个9人。分娩方式:顺产11人,剖宫产10人。产后时间:42 d至 < 3 个月4人,3~ < 6 个月4人,6~12个月13人。家庭人均月收入: $< 3 000$ 元4人,3 000~ $< 5 000$ 元8人,5 000~ $< 10 000$ 元5人, $\geq 10 000$ 元4人。并存妊娠高血压1人,妊娠糖尿病1人。夫妻共同照顾子女1人,保姆协助照顾1人,父母协助照顾19人。产后回归工作8人。访谈对象均知情同意并自愿参与研究。此研究已通过医院伦理委员会审核批准(TJ-IRB202406083)。

1.2 方法

1.2.1 确定访谈提纲 在文献回顾的基础上,基于自我调节理论^[12]及心理社会适应关键要素^[5],研究者从自我观察、认知判断及调节反应等方面设计针对产后女性生理、心理及社会适应等的半结构式访谈提纲。课题组征求4名相关专业领域(妇产科护理、母婴保健、辅助生殖护理、护理管理各1名)专家意见,对2名产后女性进行预访谈,并经课题组4轮讨论后修改提纲,最终确定的访谈提纲为:①宝宝出生前后,您的身体发生了哪些变化?您如何理解和适应这些变化?②您在心理上是如何适应母亲这个角色的?您觉得您现在适应了母亲角色吗?③宝宝出生后您遇到了哪些困难?您如何看待和应对这些困难?④您在产后获得过家庭成员的哪些支持和帮助?⑤宝宝出生前后,您的家庭氛围和内部关系上发生了哪些变化?您是如何去适应这些变化的?⑥针对全职妈妈:您如何理解全职妈妈这个角色?您在产前与产后的家务活动有什么变化吗?您是如何去理解与适应这些变化?针对回归工作的女性:产后回归工作,与产前相比您的工作发生了什么变化吗?您如何看待和应对这些变化?⑦宝宝出生前后,您的家庭外的社交活动、社交网络发生了什么变化吗?您如何看待和应对这些变化?⑧您还有哪些感受、体验和需求想表达的?

1.2.2 资料收集方法 本研究借助研究者家乡(宜

昌市)的医疗及社区资源,以及所在学习医院资源,在最大差异化的前提下选取符合纳入标准的产后女性,研究前期均通过微信及电话访视提前与产后女性建立联系,受访者均愿意参与访谈。通过一对一对面深度访谈收集资料,研究者已经过培训并掌握质性研究半结构式访谈技巧。在正式访谈前对2名产后女性进行预访谈,针对访谈过程中出现的问题进行访谈思路与技巧的调整。在访谈实施阶段,研究者事先与受访者联系确定访谈时间和地点,正式访谈开始前首先向产后女性详细介绍研究目的和方法,签署知情同意书并确保隐私保护。访谈在安静私密的房间进行,访谈过程中征求受访者同意后全程采用双设备录音记录现场对话资料,并观察记录访谈对象的表情、语气、肢体等非语言动作。每次访谈时间为45~60 min。

1.2.3 资料分析方法 按照M1~M21的顺序对每个访谈对象、访谈录音、文本资料进行编号,访谈录音于24 h内完成文字转录,并将转录文本反馈受访者核实准确性。采用传统内容分析法^[13]对资料进行分析。2名研究者在反复阅读访谈资料后,同时独立使用Nvivo14.0软件对访谈资料进行开放性编码及编码归类,再对主题进行提炼,最终通过共同讨论得出主题。分析过程中研究者采用持续比较法,即从第1位受访者开始即进行编码分析,直至资料达到理论饱和、不再出现新主题为止。分析结束中,将研究结果返回给受访者进行核实,确保内容的真实性。本研究遵循COREQ质性研究报告标准^[14]。

2 结果

2.1 主题1:角色冲击感知

2.1.1 母亲角色唤醒 产后女性在照护婴儿过程中通过母婴互动逐渐萌发并强化母职认同,表现为对婴儿需求的敏感、照料行为的主动性与责任感增强,同时感知到母亲角色所赋予的新的责任与压力,逐渐对母亲这一社会身份的自我意识觉醒。M12:“生完宝宝以后,当我想做任何事情的时候,我的心思都在宝宝身上。”M18:“我觉得人类幼崽是很治愈的,在陪伴他的过程中你的很多负面情绪会得到化解,让你感受到作为妈妈的新状态。”M20:“成为妈妈后,我会不自主地关注我的宝宝,他一动我就醒了,马上起来给他喂奶。”

2.1.2 复杂情感交织 产后女性在适应新角色时面临内心冲突与平衡,包括牺牲与成就、期待与落差、焦虑与释怀、痛苦与快乐等对立情感的并存与交替。M13:“有孩子后妈妈会牺牲很多……最开始我觉得很辛苦,慢慢地看着宝宝在长大,我还挺有成就感的。”M18:“不同时间段状态不一样,宝宝从出生到4个月那个阶段我很难受,可以说就是痛苦和快乐交织着。”M16:“照顾宝宝有时会出现各种意想不到的状况,让你措手不及,会焦虑,也会觉得有点失落。”

2.1.3 多重角色紧张 产后女性由于需履行并平衡不同角色责任而易出现压力状态,包括母职压力超

载、家庭角色紧张、职业角色冲突、社交网络疏远等。M4：“对于上班族的妈妈来说，要兼顾工作和带孩子，肯定精力不够，所以你会感觉很多工作上的事情和孩子的事情都压在你身上了，压力会很大。”M1：“父母老了还让他们两地分居来帮我带小孩的话我觉得不忍心，但自己带的话真的蛮吃力，感觉哪一头都没有做好，孩子没带好，也没有时间照顾父母。”M11：“我以前也是三五朋友经常聚聚，现在是没有朋友，没有社交，全部断交。”

2.1.4 自我认同危机 产后女性在育儿过程中，因多重角色冲突而引发对自身价值、身份认同及理想自我的反思与重构，表现为理想自我受挫、自我概念矛盾，以及独立自我感的暂时丧失，反映了女性在母职期待与个体主体性之间的博弈。M8：“上班的时候，你能看到自己每个月有工资，在家带孩子之后会觉得自己的价值好像被重评了。”M1：“生孩子后发现，自己根本没办法将孩子照顾得那么好，同时生意也管理得没那么如意，自己很受打击。”M11：“生完之后我完全没有办法做自己，没有自己的空间和时间，有时候觉得像保姆一样，但我自己并不想这样。”

2.2 主题 2：角色自我调适

2.2.1 认知自我调节 产后女性通过重构自身认知以调适角色冲突，包括对不同角色、矛盾及育儿期待等的认知调节。M8：“要做一个完美妈妈很难，而且也不存在完美的妈妈。”M15：“和老人带孩子意见不一致是正常的，因为每个年代的人想法都不一样，他们也是为孩子好。”M11：“我会调整自己对老公的期待。毕竟他也是第一次当父亲，他肯定是需要慢慢学习，就像我当妈妈需要学习一样。”

2.2.2 情绪自我调节 产后育儿过程中，母亲通过调控自身情绪以调适角色冲突，其中母亲会通过感知与认识自身情绪，并适时表达情绪，同时母亲也会培养积极的情绪。M11：“没有什么策略，今天睡完一觉之后想到明天还要生活，我就会把这个事情暂且放一下，让自己想开心的事。”M18：“有事情时，我会找朋友聊天，回家跟老公说说，就开心啦！”M20：“不开心时会跟我老公一起出去吃顿好的，然后就规划去哪里玩一下，这样就会将不良情绪都宣泄出去了。”

2.2.3 行为自我调节 产后女性通过改变自身行为以调适角色冲突，并会主动学习照护知识应对母职压力，在家庭内协调分工及合理调整职业发展规划。M4：“有了宝宝之后我在工作上做了调整，现在尽可能调整销售产品的模式，既能顺应经济形式又能有更多照顾宝宝的时间。”M18：“我有时遇到什么事忙不过来，就会跟我妈妈讲，让她过来帮我看一下孩子。”M13：“我改变了睡觉的时间，现在的作息基本和宝宝一样，他睡我睡，他醒我醒。”

2.3 主题 3：角色平衡重建

2.3.1 多重角色整合 产后女性通过协调多重角色

需求与资源，实现心理满足与社会功能的稳定。在此过程中产后女性会重塑自身对角色需求的理解，尽管无法达成角色客观要求，但也能自洽地面对现状。M8：“我现在会重新调整一些事情，如照顾小孩时不能看手机，就会看一些与工作或育儿相关的书。”M13：“当了妈妈之后，觉得在不同阶段需重新调配自己的时间和经历，平衡好家庭生活和工作。”

2.3.2 角色自我成长 女性在感知母亲角色适应的过程中，将冲突性的体验转化为心理资源（韧性、希望、乐观等）与社会适应能力，在此过程中母性的萌生和强化也促使女性形成更加坚韧的人格特质，最终获得角色成长。M5：“做妈妈后发现自己都可以变成超人，感觉什么事情都可以应付了。”M11：“我变得更坚强，更能包容。我可以为了我的孩子去容忍一些事情，可以为了我的孩子去低头，我不认为这是变得更软弱了，我觉得这是变得更包容，更坚强。”M18：“我觉得宝宝让我变得更加独立勇敢，我的内心变强大了，我觉得自己的掌控感更强，对工作和生活秩序的把握更强。”

2.4 主题 4：家庭-社会生育支持

2.4.1 工具性生育支持 女性在育儿过程中从家庭或社会获得的直接、具体的帮助，包括经济支持、人力支持和服务提供，能切实帮助母亲减轻育儿过程中的负担。M5：“我爸妈还没有退休，有事的话会过来帮忙照顾一下小孩、给我们做顿饭吃。男方这边的话，每个月会给一定的经济支持。”M15：“白天晚上基本上都是孩子奶奶帮忙照顾，包括家里做饭也是奶奶做，什么都不让我做。”

2.4.2 评价性生育支持 女性在育儿过程中会受到来自家庭及社会的评价，其中正向的情感认同、母职价值肯定与社会文化氛围引导，帮助产后女性建立母职意义感；但当女性受到负向评价时，会加剧其母职压力。M13：“我觉得有小孩后时间更紧张。但还有人觉得你不就是生了老二在家里带孩子，又不用出去工作，是在家里玩，不认可你。”M8：“我觉得整个社会对母亲的认可度有点低，认为全职在家带孩子就没有价值。”M13：“我觉得老公挣钱是次要的，一定要会提供情绪价值。从怀孕开始到现在，我老公就会不停地夸我，从来没有说我有不好的地方。”

2.4.3 信息性生育支持 女性在育儿时面临育儿知识缺乏、家庭矛盾激增等难题，尤其对初为人母的新手妈妈而言获得来自家庭或社会的全面、有效建议及指导有助于她们更从容地应对养育相关问题。M7：“每次去做儿保的时候，医生都会告诉我们一些带小孩的方法，我们就跟着学。之前我们社区也建立了妈妈群，里面也有人会来指导。”M19：“我姐姐是那种很精细化、科学育儿的那种，宝宝的一日三餐她都会亲自做，科学育儿的资料她也会分享给我，我就少了很多困难。”M21：“生宝宝后有什么问题会去

小红书、百度查询,我朋友也会积极分享一些育儿知识。”

3 讨论

3.1 母亲角色冲击感知是产后女性角色心理社会适应的核心挑战

产后女性角色心理社会适应的前因是新角色所带来的生活状态改变及多重角色的变化冲击。本研究显示,产后角色冲击感知涵盖母亲角色唤醒、复杂情感交织、多重角色紧张及自我认同危机,是产后女性角色心理社会适应过程的核心挑战。新生儿出生后,女性在母婴互动过程中意识到母亲角色所带来的责任和义务,并能以主动的态度按照母亲角色要求行动^[15-16]。但母亲角色的唤醒迫使产后女性直面自身的生理、心理及社会的剧变;一方面,母亲在母婴互动过程中因婴儿依赖需求催生强烈的责任意识让其感知到母亲角色的冲击;另一方面,母职压力与自我价值感的博弈引起的牺牲、落差、焦虑等负面情绪,又与母婴连结后产生的成就、期待、释怀及快乐等正面情绪促使母亲陷入复杂情感。在复杂的角色矛盾适应过程中,尤其是产后尚处于社会隔离状态的母亲,由于自我主体性的逐渐消失会陷入迷茫,从而造成自我认同危机。说明产后女性普遍经历了复杂的情感挣扎,这些情绪的产生源于自我需求和母职之间的平衡过程,即产后女性在身体与角色过渡的过程中会历经内心复杂冲突与挣扎,需要不断平衡失去与获得^[17]。提示医护人员应通过产前及产褥期的认知行为干预有效改变产后女性的认知偏差,在产后照护中关注产后女性生理康复的同时,应注重倾听产妇的自我感受,以更为细腻的沟通关怀技巧来引导产后女性抒发不良感受,调整心身状态,减轻角色适应不良。

3.2 主动的自我调适是产后女性角色心理社会适应的关键

相关研究表明,产后女性角色心理社会适应不良与其所面临的角色冲突程度并非完全一致,这与产后女性的主动调适力及角色自我效能有极大关系^[18]。本研究结果显示,在面对强烈的角色冲击时,产后女性并非被动承受,而是从认知、情绪及个人行为层面实施自我调节策略。蔡玲^[4]研究发现,产后适应母职是一个渐进、学习和改变的历程,产后女性会调整自己的行为,并在孩子出生后的不同阶段不断学习各种技能。本研究中受访者通过主动调整睡眠节律以适应婴儿照护需求、主动学习育儿技能、积极的家庭活动等行为进行行为自我调节,同时通过调整对家庭不同角色差异的认知以应对家庭系统中冲突骤增的变化,如对隔代养育差异的认知转变及父亲角色承担的认知,促进相互理解与包容,从而应对新生儿照护和日常生活秩序被打乱带来的挑战。本研究发现,女性产后面临诸多现实困境,需要重新认识并调整自身对角色的期待,从而赋予角色个性化的自我认知,重构对母亲角色的理解与自我认同。提示医护人员应为产后女性通过线上平台提供心理疏导、开展理性情绪行为疗法,帮

助产后女性提升自我调节能力,有效应对产后不良适应,促进其产后母亲角色适应。

3.3 母性的成长是产后女性角色心理社会适应的独特体验

本研究显示,产后女性角色心理社会适应过程中,其心理资源(韧性、希望、乐观等)与人格特质发生动态变化。Hannon等^[19]的一项关于孕期及产后女性的心理韧性的研究结果显示,产后女性普遍感知到母性是一个持续的过渡过程,涉及到多维度的适应及调整,在此过程中自身韧性的特质伴随着养育过程中的经历及自身思想的发展发生变化,其本质上也是女性自身和环境的交互作用。本研究中部分受访者表示成为母亲后赋予了自身新的力量,在新的困境中变得更为勇敢有韧性,如能够更坚强地面对产后复杂的事件等,这与我国社会所说的“为母则刚”的观点相契合。本研究中亦有受访者表示在育儿过程中,自身对新的困境有更强的掌控感,面对新困难的规划解决问题的能力有所增强。这种内在变化不仅仅是简单的“角色适应”,而更像是母亲角色适应过程带来的一种深层次的母性成长。与Mercer^[20]的观点类似,母亲角色的内化是一个动态过程,不仅仅是角色获得而是成为真正的母亲,此过程中母性的萌生帮助母亲应对养育挑战。产后女性的自我成长与母性的萌生及心理资源的补充密切相关,因此医护人员可从产前阶段协助母亲建立良好的母婴连结,如通过产前心理支持、产后母婴皮肤早接触、指导正确的母婴互动以增强母亲的育儿胜任感。此外,还可通过产房家庭协同护理^[21],以促进产后女性感知内外部的关怀,从而获得心理资源的补充,使产后女性更好地适应新角色。

3.4 完善的家庭-社会支持是产后女性角色心理社会适应的重要保障

本研究显示,产后女性在育儿过程中得到来自家庭和社会的多维度支持,包括工具性支持(如人力协助、物质帮助等)、评价性支持(如对母职价值的理解关怀,情绪支持等)和信息性支持(如建议、反馈等),是产后女性应对角色挑战的缓冲机制。当支持资源充足时,它作为母亲角色适应的缓冲带,缓解角色压力并促进心理社会适应;当支持匮乏或失调时,则转化为潜在压力源加剧母亲的角色冲突与适应困难。王永等^[22]的研究显示,社会支持水平与产后角色心理适应水平呈显著正相关,尤其当产后女性感知的支持内容契合产后母亲实际需求时,可有效缓解角色冲突引发的抑郁、失落与自我封闭状态。本研究发现,部分产后女性虽获得良好生活照护,却因家属的负面评价陷入更深层的角色挫败感,这也揭示了对产后女性给予正向积极的评价性支持的重要性。除此之外,本研究中部分回归职业的产后女性强调良好的职场及社会支持有助于提升职业回归的信心,如职场生育友好政策及完善的母婴支持设备等增强了母亲的归属感,促进其更快达成职业角色与母亲角色

的平衡。提示对产后女性的支持干预需从对母亲个体单向指导转向对家庭系统的调整,医护人员可强调养育中“家庭共同责任”的重要性,实施以家庭或夫妻双方为对象的护理干预,如伴侣参与式护理干预^[23]、家庭赋权护理^[24]等。对于社会支持薄弱的产后女性,可通过搭建医院-家庭-社区联动延续管理模式^[25]为产后女性及家庭提供心理疏导及养育协助等服务,同时借助数字健康平台推送个性化养育资源,帮助产后女性适应母职压力。

4 结论

本研究显示,产后女性角色心理社会适应体验被归纳为角色冲击感知、角色自我调适、角色平衡重建、家庭-社会生育支持 4 个主题。产后女性角色心理社会适应是产后育儿过程中,女性在感知角色冲击后,通过整合资源与多维调适,实现角色平衡与心理社会功能协调的动态适应过程。本研究发现在此适应过程中女性个体通过主动性调节内部资源可适应产后多种角色的变化与协调,同时完善的家庭-社会支持作为外部资源是顺利适应母亲角色的重要保障。但本研究仅对产后女性角色心理社会适应体验进行了探索,未来将以夫妻二元视角或以家庭团体为对象,探索产后多角色心理社会适应的交互性,从而提出更完善及针对性的干预策略。

参考文献:

- [1] Tani F, Castagna V. Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women[J]. *J Matern Fetal Neonatal Med*, 2017, 30(6):689-692.
- [2] Dong S, Dong Q, Chen H. Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: the moderating effect of fathers' empathy tendency[J]. *J Affect Disord*, 2022, 299(5):682-690.
- [3] Lucia-Casademunt A M, García-Cabrera A M, Padilla-Angulo L, et al. Returning to work after childbirth in Europe: well-being, work-life balance, and the interplay of supervisor support[J]. *Front Psychol*, 2018, 9:68.
- [4] 蔡玲. 新手妈妈初任母职历程研究:以个案为例的质性分析[J]. *中华女子学院学报*, 2015, 27(3):51-58.
- [5] Londono Y, McMillan D E. Psychosocial adaptation: an evolutionary concept analysis exploring a common multidisciplinary language [J]. *J Adv Nurs*, 2015, 71(11):2504-2519.
- [6] Zhu Y, Li X, Chen J, et al. Perinatal depression trajectories and child development at one year: a study in China[J]. *BMC Pregnancy Childbirth*, 2024, 24(1):176.
- [7] Woolhouse H, Gartland D, Mensah F, et al. Maternal depression from pregnancy to 4 years postpartum and emotional/behavioural difficulties in children: results from a prospective pregnancy cohort study [J]. *Arch Womens Ment Health*, 2016, 19(1):141-151.
- [8] Frese B J, Nguyen M H T. The evolution of maternal role attainment: a theory analysis[J]. *ANS Adv Nurs*

- Sci, 2022, 45(4):323-334.
- [9] 刘丁玮, 马妍, 俞淦泉, 等. 中国产后抑郁检出率的 Meta 分析[J]. *中国循证医学杂志*, 2019, 19(12):1409-1415.
- [10] Tainaka H, Takahashi N, Nishimura T, et al. Long-term effect of persistent postpartum depression on children's psychological problems in childhood[J]. *J Affect Disord*, 2022, 305(11):71-76.
- [11] Chandra N, Smitha M V. Functional status, social support, and anxiety among postnatal women of Eastern India[J]. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol X*, 2023, 20:100238.
- [12] Dorina I, Mullan B, Boyes M, et al. Utility of temporal self-regulation theory in health and social behaviours: a meta-analysis[J]. *Br J Health Psychol*, 2023, 28(2):397-438.
- [13] 朱丹玲, 周云仙. 护理文献中质性内容分析法的应用误区探讨[J]. *护理学杂志*, 2018, 33(21):97-99.
- [14] Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups[J]. *Int J Qual Health Care*, 2007, 19(6):349-357.
- [15] Khandan S, Riazi H, Amir Ali Akbari S, et al. Adaptation to maternal role and infant development: a cross sectional study[J]. *J Reprod Infant Psychol*, 2018, 36(3):289-301.
- [16] Frese B J, Nguyen M H T. The evolution of maternal role attainment: a theory analysis[J]. *ANS Adv Nurs Sci*, 2022, 45(4):323-334.
- [17] 林思好, 张秀如. 妇女产后身体改变与角色觉醒之经验[J]. *护理杂志*, 2023, 70(3):46-53.
- [18] Wong M S, Chien W T. Effects of an online theory-based educational programme for primiparous women on improving breastfeeding-related outcomes: a randomised controlled Trial[J]. *Scand J Caring Sci*, 2025, 39(1):e13320.
- [19] Hannon S, Higgins A, Daly D. Women's perspectives on resilience and research on resilience in motherhood: a qualitative study[J]. *Health Expect*, 2023, 26(4):1575-1583.
- [20] Mercer R T. Becoming a mother versus maternal role attainment[J]. *J Nurs Scholarsh*, 2004, 36(3):226-232.
- [21] 方丽钦. 产房家庭协同护理对初产妇心理弹性及自我效能的影响[J]. *基层医学论坛*, 2025, 29(23):94-97.
- [22] 王永, 张丽, 孟金来. 产妇产后抑郁症相关因素与母亲角色适应、社会支持分析[J]. *精神医学杂志*, 2021, 34(2):160-163.
- [23] 韩瑛婷, 谭梅芳. 基于自我效能理论的伴侣参与式护理干预对母乳喂养的影响[J]. *护理学杂志*, 2018, 33(10):27-30.
- [24] 邢翠, 舒晓芬, 刘莉. 家庭赋权护理对初产妇母乳喂养的影响[J]. *护理学杂志*, 2022, 37(4):1-4.
- [25] 吴晓蕾, 张月珍, 戴亚端. 早产初产妇互联网+医院-社区-家庭联动延续管理研究[J]. *护理学杂志*, 2021, 36(4):86-90.