

• 综 述 •

# 孕妇身体意象的研究现状及进展

上官非凡<sup>1</sup>,吴金玉<sup>1</sup>,方桂珍<sup>2</sup>

(1. 浙江中医药大学 护理学院,浙江 杭州 310053;

2. 浙江中医药大学附属第一医院 护理部,浙江 杭州 310018)

身体意象是个体对自己身体的认知、感受及行为意向,是构成自我概念的一个重要基础部分<sup>[1]</sup>。妊娠期是女性人生当中一段特殊的时期,在此期间,女性身体会发生一系列不可避免的生理变化,如身体形态改变、体重增加、出现妊娠纹及黄褐斑等<sup>[2-3]</sup>,这些自然生理变化会使女性身体形象日益偏离“以瘦为美”的社会主流审美观,造成妊娠期妇女身体意象失调(body image disturbance, BID)。BID 是个体对身体的消极认知、消极情感体验和相应的行为调控,表现为对身体过度关注、身体不满及由此导致的一系列负性情绪等<sup>[4-5]</sup>。研究<sup>[4]</sup>显示,超过 30% 的妊娠妇女经历过不同程度的 BID。BID 的持续进展会诱发个体出现焦虑、抑郁等,甚至影响母亲角色适应,对母婴健康造成风险<sup>[6]</sup>。因此,本研究对孕妇身体意象现状、测量工具、影响因素及不良影响进行综述,以辅助医护人员更好地了解孕妇 BID 的状况,帮助孕妇平稳渡过妊娠期。

## 1 孕妇身体意象现状

部分孕妇在妊娠期间可能会重新审视自己的身体形象,并及时进行自身评估与心理调整,但仍有一些孕妇无法适应这种快速的身体变化,并将 BID 列为她们在怀孕期间会面临的问题<sup>[7]</sup>。与非妊娠期身体形态改变不同,妊娠期的体重增加、形态改变是正常的,但对于一些女性而言,怀孕可能是其身体意象极度不满时期<sup>[8]</sup>。Roomruangwong 等<sup>[4]</sup>调查表明,34.1% 的孕产妇表现出对身体意象的不满,且相比于产后时期,妊娠期身体意象不满的情况更为严重。Marshall 等<sup>[9]</sup>基于孕妇 Facebook 社交账户发布的帖子对其身体意象进行分析,结果显示,仅 26.0% 的孕妇对自身身体意象持正面评价,35.0% 持负面评价,其中一些孕妇将体重增加和身体变化视为负面迹象,并表示希望在产后迅速恢复到孕前的身体形态。Jawed-wessel 等<sup>[10]</sup>调查发现,有近 28.0% 的孕妇表示对身体意象不满。而我国目前尚缺乏对孕

妇身体意象的大样本调查。尽管孕妇 BID 现状较为普遍,但产前保健人员对这一心理问题的关注度还存在不足,有研究<sup>[11]</sup>指出,不到三分之一的医护人员在常规产前检查中会评估孕妇的身体意象。此外,对于身体意象的研究,我国目前多聚焦于青少年、大学生、高中生、老年或癌症术后的患者,对其在孕妇这一群体中的关注较少。

## 2 孕妇身体意象的测量工具

2.1 孕妇身体意象的普适性测量工具 具有普适性的量表包括身体部位满意量表(body areas satisfaction scale, BASS)、身体关注量表(body cathexis scale, BCS)、身体态度问卷(body attitudes questionnaire, BAQ)等,均可被应用于孕妇身体意象测量的研究。

### 2.2 孕妇身体意象的特异性测量工具

2.2.1 孕妇身体图像测定量表 Skouteris 等<sup>[12]</sup>于 2005 年制定了孕妇身体图像测定量表(pregnancy figure rating scale, PFRS),专门用于测量孕妇对自身身体形象不满意程度。PFRS 包括对胸部、腹部和臀部三个身体部位的评估,每个身体部位评分由 1 分(非常小)到 10 分(非常大),通过受访者选择妊娠期身体图像下方数字中“理想的”和“目前感知的”身体形态之间的得分差异来表达孕妇对身体形象不满意程度。Duncombe 等<sup>[13]</sup>将该量表应用于 158 名孕妇身体意象的调查研究,并证实具有较好的重测信度,为 0.76~0.83。虽然 PFRS 能体现孕妇妊娠期间的身体形态,但仍存在两点局限性:(1)其范围仅限于孕妇对身体外形的不满;(2)主要测量的是孕妇对自身身体形象不满意的程度,但无法获取孕妇看待身体形象的重要程度。

2.2.2 妊娠期身体意象关注度量表 Ucar 等<sup>[14]</sup>于 2018 年开发了妊娠期身体意象关注度量表(body image concerns during pregnancy scale, BCPS)。该量表从躲避社会问题、对体重增加的担忧、对未来的担忧以及对外貌的担忧等 4 个维度来评估孕妇身体意象。BCPS 共包含 23 个条目,各条目均采用 5 级评分法,赋值 1~5 分,总分为 23~115 分。得分越高表示对孕妇妊娠期间身体意象的关注越大。各维度

【收稿日期】 2020-10-10 【修回日期】 2021-04-01

【作者简介】 上官非凡,硕士在读,护士,从事母婴护理研究

【通信作者】 方桂珍,电话:0571-86919391

Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.691~0.879, 分半信度系数为 0.802。BCPS 针对性较强, 条目简洁易懂, 但未涉及对行为方面影响的评价, 不能全面地评估孕妇身体意象状况, 且该量表目前仅有土耳其语版本<sup>[15]</sup>。

**2.2.3 孕妇身体意象量表** 2017 年, Watson 等<sup>[16]</sup>编制了孕妇身体意象量表 (body image in pregnancy scale, BIPS)。该量表由 36 个条目组成, 包含外表关注度、体力不满、面部特征不满、对异性的吸引力、外表优于身体功能、外表相关的躲避行为、身体部位不满等 7 个维度, 采用 5 级评分法, 赋值 1~5 分, 得分越高表示 BID 越严重。2018 年, 孙维嘉<sup>[17]</sup>对 BIPS 进行汉化及文化调适, 将其修订成 35 个条目, 增加了因外表控制体重、妊娠期生理变化不满 2 个维度, 具有良好的内部一致性和重测信度, 分别为 0.861 和 0.986。BIPS 是目前能够比较全面评估孕妇身体意象的测量工具, 且仅适用于妊娠期妇女。

### 3 孕妇 BID 的影响因素

#### 3.1 孕妇个体因素

**3.1.1 人口学因素** 年龄、教育程度、家庭收入、工作状况等人口学因素, 可能是影响孕妇 BID 的原因。Chan 等<sup>[18]</sup>研究指出, 年龄小、教育程度低、家庭收入低均为 BID 的高危因素。葡萄牙一项研究<sup>[19]</sup>表明, 年龄小、失业、没有伴侣陪伴生活的孕妇, 更容易产生 BID。提示医护人员应根据孕妇年龄、教育程度等特点进行针对性的产前教育指导, 及时给予其正确有效的信息资源, 以帮助孕妇适应妊娠期间的生理变化。

**3.1.2 产科相关因素** Wand 等<sup>[20]</sup>研究发现, 与没有经历过腰骶部疼痛的孕妇相比, 在妊娠期经历过腰骶部疼痛的孕妇 BID 水平明显增加, 且疼痛强度越大, BID 水平越严重。妊娠阶段也是 BID 影响因素之一, 在孕早期孕妇 BID 水平最高, 到孕晚期时有减缓的趋势<sup>[18]</sup>。此外, 孕妇 BID 与体重指数 (body mass index, BMI)、孕期增重密切相关<sup>[4]</sup>。研究<sup>[8, 21]</sup>指出, 孕前 BMI 是身体意象满意度的重要预测指标。与正常体重的孕妇相比, 肥胖孕妇身体意象满意度明显更低。Kapadia 等<sup>[22]</sup>的系统评价表明, BID 与孕中期体重增加过多有关。Meireles 等<sup>[23]</sup>也证实, 孕期增重超过推荐限度的孕妇, 更容易产生 BID。因此, 医护人员应做好孕期保健工作, 重视疼痛、妊娠阶段、体重等相关因素, 对于体重这一可控因素, 从备孕阶段便可对孕妇的 BMI 进行监测; 从孕前至产后通过优化饮食、运动指导、健康教育等方式干预其 BMI, 控制孕期体重增重, 从而有效改善孕妇 BID 状态。

**3.1.3 生物标志物** Roomruangwong 等<sup>[24]</sup>对孕妇 BID 与免疫炎症生物标志物关系的研究表明, 孕晚期 BID 水平与免疫生物标记物之间有很强的关联性, C-反应蛋白水平、IgA 对色氨酸 (阴性) 和胰蛋白酶分解代谢物 (trypto-phan catabolites, TRYCATs) (阳性) 的反应是孕晚期 BID 的有效预测指标, IgA 对外周 TRYCATs 的反应决定了大脑中喹啉酸的浓度, 也可以预测 BID。这些免疫途径可能在关键细胞功能的失调中发挥作用, 包括细胞内信号转导、细胞分化和凋亡途径, 从而导致生理-躯体症状<sup>[25]</sup>, 引起负面情绪导致 BID。关于免疫炎症生物标志物与孕妇 BID 的关系还需更多的研究加以证实, 也提示我们在孕期保健中, 若有免疫炎症生物标志物异常的孕妇, 除了关心其带给孕妇生理方面的危害, 对心理方面也可多加重视。

#### 3.2 社会文化因素

**3.2.1 社交媒体** 孕妇 BID 与社交媒体所发布的内容及使用频率密切相关。Hicks 等<sup>[26]</sup>调查 269 名孕妇妊娠期间脸谱网 (Facebook) 使用率与身体意象的关系, 结果发现, 拥有 Facebook 账户的孕妇比没有账户的孕妇对身体意象问题的担忧程度更高, 且每天在 Facebook 上花费的时间越多, 其 BID 越严重。Coyne 等<sup>[27]</sup>为探讨媒体对孕产妇身体意象的影响, 将 192 名妊娠期妇女和产后妇女随机分为试验组与对照组, 试验组阅读了一份关于名人产后完美身材的杂志, 对照组则是关于广告与家居装修, 结果显示, 与对照组相比, 试验组在阅读杂志仅 5 min 后, 妊娠期妇女对身体意象满意度明显降低。Liechty 等<sup>[28]</sup>探讨围产期妇女对媒体和身体意象关系的认知, 结果显示, 65% 的女性认为媒体所描绘的妊娠期画面是不切实际的, 媒体图像没有显示出她们经历过的身体变化, 如粉刺、妊娠纹等; 46% 的女性表示对自身身体意象的不满是由于媒体的影响; 高达 98% 的女性认为媒体应该改变他们对孕妇身体形象的描绘。以上研究均表明, 媒体所推崇的“理想瘦”易导致孕妇 BID。因此, 应帮助孕妇正确识别和利用社交媒体中有用的信息, 调节其接触媒体信息后可能产生的错误认知与不良情绪; 同时, 鼓励孕妇亲属多加陪伴, 如聊天、散心等, 以减少社交媒体的使用, 减缓孕妇 BID。

**3.2.2 社会支持** 社会支持是孕妇身心健康的重要保护因素<sup>[29]</sup>, 也是孕妇有效应对 BID 的资源之一。与怀孕相关的身体变化对女性身体意象会产生重大影响, Hodgkinson 等<sup>[30]</sup>进行的系统评价显示, 配偶对其外形的评论会影响孕妇对自身身体形象的信心与感知到的社会支持。Claydon 等<sup>[7]</sup>研究表

明,大多数孕妇表示,在妊娠期间她们需要来自专业医护人员的社会支持。此外,年轻女性常常会把妊娠期间体重的增加与饮食、自身身体意象相联系,而家人和朋友是这些行为的重要影响者<sup>[9]</sup>。因此,应加快完善孕妇的社会支持系统,通过良好的社会支持,如医护人员的指导、家人朋友的帮助、配偶的支持,改善孕妇对身体意象的态度,减轻 BID 的不良后果。

#### 4 孕妇 BID 的不良影响

4.1 负性情绪 BID 影响孕妇向母亲这一角色的过渡,也可能导致孕妇出现焦虑、抑郁等负性情绪<sup>[4,6]</sup>。Riquin 等<sup>[31]</sup>对 457 名孕妇进行调查发现,与对身体意象满意度高的孕妇相比,对身体意象不满的孕妇,其围产期抑郁的风险高 4 倍。Chan 等<sup>[18]</sup>通过追踪研究发现,孕早期孕妇身体意象满意度能够独立预测孕中期的焦虑、抑郁症状,孕中期的身体意象满意度能预测孕晚期的焦虑、抑郁症状。Han 等<sup>[32]</sup>对 39 915 名孕妇开展的纵向研究探讨了孕妇 BMI、产后抑郁以及身体意象的关系,结果显示,身体意象在体重增加和产后抑郁的关系间起到中介作用。

4.2 饮食行为紊乱 研究<sup>[33]</sup>发现,超过 33% 的孕妇由于体重和体型等原因造成 BID,并通过节食、过度运动等减肥行为来控制体重。Dryer 等<sup>[34]</sup>对 408 名居住在澳大利亚的孕妇进行调查,结果表明,BID 是饮食紊乱行为的预测因子,且通过肥胖谈论介导这一关系;同时,因 BID 所带来的饮食紊乱行为,也间接危害胎儿健康,引起早产、低体重儿、胎儿发育迟缓,甚至出现胎儿死亡<sup>[35]</sup>。Pullmer 等<sup>[36]</sup>研究显示,拥有健康饮食行为习惯的孕妇,往往身体意象满意度更高。这也说明饮食行为与 BID 之间互相影响,一方面 BID 可以导致厌食症、贪食症等饮食紊乱行为;另一方面,饮食紊乱行为也是孕妇 BID 的原因之一。因此,对 BID 孕妇进行干预,传递关于妊娠期身体意象的正确知识,不仅可以帮助孕妇建立良好的饮食习惯,同时也有利于胎儿的健康生长。

4.3 母婴关系 孕妇 BID 还会对母婴关系的建立产生一定影响。Lai 等<sup>[37]</sup>对 359 名孕妇的调查表明,孕妇 BID 与母婴依恋不良有关,即身体意象满意度与母亲和婴儿的关系成正相关,身体意象满意度越低,其母亲与婴儿情感联结关系水平越低。而母婴关系的情感联结水平,对产后母乳喂养行为也会产生影响。研究<sup>[38-40]</sup>显示,妊娠期身体意象与母乳喂养行为呈正相关,即孕妇对身体意象的满意度越高,在产后则更有可能进行母乳喂养,且母乳喂养的持续时间也 longer。因此,为了产后母婴关系的建立、母乳喂养行为的维持以及婴幼儿的顺利发育与成

长,产前保健人员应给予孕妇心理健康更多的关注,减缓 BID 的负面影响。

#### 5 小结

综上所述,BID 在孕妇这一群体中较为常见,且会给孕妇及婴儿带来一系列不良影响,但国内学者和产前保健人员对妊娠期妇女心理健康问题的研究多聚焦于妊娠期焦虑、抑郁、分娩恐惧等方面,对孕妇身体意象的研究文献报道较少见。因此,医护人员对孕妇 BID 应多加重视,了解其影响因素,借鉴国外研究的工具和方法,在产前常规检查中尽早识别 BID 的孕妇,调动一系列资源,给予切实可行的干预措施,如开设围产期心理咨询门诊,为孕妇提供个体化、针对性的心理咨询,避免 BID 所带来的心理健康问题;充分利用互联网资源,通过微信公众号、抖音视频等方式向孕妇传递妊娠期身体意象的正确认知,使其客观看待自身的身体改变,最终保障孕妇的身心健康。

【关键词】 身体意象;孕妇;影响因素

doi:10.3969/j.issn.1008-9993.2021.06.014

【中图分类号】 R473.71 【文献标识码】 A

【文章编号】 1008-9993(2021)06-0054-04

#### 【参考文献】

- [1] CASH T F, PRUZINSKY T. Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice[M]. New York: Guilford press, 2002: 48.
- [2] KAZEMI F, NAHIDI F, KARIMAN N. Exploring factors behind pregnant women's quality of life in Iran: a qualitative study[J]. Electron Physician, 2017, 9(12): 5991-6001.
- [3] WATSON B, BROADBENT J, SKOUTERIS H, et al. A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy[J]. Women Birth, 2016, 29(1): 72-79.
- [4] ROOMRUANGWONG C, KANCHANATAWAN B, SIRIVICHAYAKUL S, et al. High incidence of body image dissatisfaction in pregnancy and the postnatal period: associations with depression, anxiety, body mass index and weight gain during pregnancy[J]. Sex Reprod Healthc, 2017(13): 103-109.
- [5] CHEN H, JACKSON T, HUANG X. The negative physical self scale: initial development and validation in samples of Chinese adolescents and young adults[J]. Body Image, 2006, 3(4): 401-412.
- [6] 范红霞, 聂戈. 身体意象影响孕产妇健康的研究进展[J]. 护理研究: 下旬版, 2017, 31(4): 1413-1416.
- [7] CLAYDON E A, DAVIDOV D M, ZULLIG K J, et al. Waking up every day in a body that is not yours: a qualitative research inquiry into the intersection between eating disorders and pregnancy[J/OL]. [2018-11-29]. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-018-2105-6>.
- [8] SHLOIM N, HETHERINGTON M M, RUDOLF M, et al. Relationship between body mass index and women's body image, self-esteem and eating behaviours in pregnancy: a cross-cultural study[J]. J Health Psychol, 2015, 20(4): 413-426.
- [9] MARSHALL E, MOON M A, MIRCHANDANI A, et al. "Baby



- Wants Tacos”: analysis of health-related facebook posts from young pregnant women[J]. *Matern Child Health J*,2019,23(10):1400-1413.
- [10] JAWED-WESSEL S, HERBENICK D, SCHICK V. The relationship between body image, female genital self-image, and sexual function among first-time mothers[J]. *J Sex Marital Ther*, 2017,43(7):618-632.
- [11] LEDDY M A, JONES C, MORGAN M A, et al. Eating disorders and obstetric-gynecologic care[J]. *J Womens Health (Larchmt)*, 2009,18(9):1395-1401.
- [12] SKOUTERIS H, CARR R, WERTHEIM E H, et al. A prospective study of factors that lead to body dissatisfaction during pregnancy[J]. *Body Image*, 2005,2(4):347-361.
- [13] DUNCOMBE D, WERTHEIM E H, SKOUTERIS H, et al. How well do women adapt to changes in their body size and shape across the course of pregnancy? [J]. *J Health Psychol*, 2008,13(4):503-515.
- [14] UCAR T, GUNAY E, CESUR B, et al. The scale for body image concerns during pregnancy: development and validation[J]. *Perspect Psychiatr Care*, 2018,54(3):416-421.
- [15] NAGL M, JEPSEN L, LINDE K, et al. Measuring body image during pregnancy: psychometric properties and validity of a German translation of the Body Image in Pregnancy Scale (BIPS-G) [J/OL]. [2020-09-10]. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-019-2386-4>.
- [16] WATSON B, FULLER-TYSKIEWICZ M, BROADBENT J, et al. Development and validation of a tailored measure of body image for pregnant women[J]. *Psychol Assess*, 2017,29(11):1363-1375.
- [17] 孙维嘉. 孕妇身体意象量表的汉化及信效度检验[D]. 吉林: 吉林大学, 2019.
- [18] CHAN C Y, LEE A M, KOH Y W, et al. Associations of body dissatisfaction with anxiety and depression in the pregnancy and postpartum periods: a longitudinal study[J]. *J Affect Disord*, 2020(263):582-592.
- [19] FIGUEIREDO B, TENDAIS I, DIAS C C. Maternal adjustment and maternal attitudes in adolescent and adult pregnant women[J]. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 2014,27(4):194-201.
- [20] WAND B M, ELLIOTT R L, SAWYER A E, et al. Disrupted body-image and pregnancy-related lumbopelvic pain. A preliminary investigation[J]. *Musculoskelet Sci Pract*, 2017(30):49-55.
- [21] MENTO C, LE DONNE M, CRISAFULLI S, et al. BMI at early puerperium, body image, eating attitudes and mood states[J]. *J Obstet Gynaecol*, 2017,37(4):428-434.
- [22] KAPADIA M Z, GASTON A, VAN BLYDERVEEN S, et al. Psychological factors and trimester-specific gestational weight gain: a systematic review[J]. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 2015,36(1):15-22.
- [23] MEIRELES J F, NEVES C M, DE CARVALHO P H, et al. Body dissatisfaction among pregnant women: an integrative review of the literature[J]. *Cien Saude Colet*, 2015,20(7):2091-2103.
- [24] ROOMRUANGWONG C, KANCHANATAWAN B, CARVALHO A F, et al. Body image dissatisfaction in pregnant and non-pregnant females is strongly predicted by immune activation and mucosa-derived activation of the tryptophan catabolite (TRYCAT) pathway[J]. *World J Biol Psychiatry*, 2018,19(3):200-209.
- [25] MAES M, BERK M, GOEHLER L, et al. Depression and sickness behavior are Janus-faced responses to shared inflammatory pathways[J/OL]. [2012-06-29]. <https://www.biomedcentral.com/1741-7015/10/66>.
- [26] HICKS S, BROWN A. Higher facebook use predicts greater body image dissatisfaction during pregnancy: the role of self-comparison[J]. *Midwifery*, 2016(40):132-140.
- [27] COYNE S M, LIECHTY T, COLLIER K M, et al. The effect of media on body image in pregnant and postpartum women[J]. *Health Commun*, 2018,33(7):793-799.
- [28] LIECHTY T, COYNE S M, COLLIER K M, et al. “It’s Just Not Very Realistic”: perceptions of media among pregnant and postpartum women[J]. *Health Commun*, 2018,33(7):851-859.
- [29] 高玲玲, 杨静萍, 史航. 社会支持与孕妇身心健康关系的研究现状[J]. *解放军护理杂志*, 2019,36(10):60-62.
- [30] HODGKINSON E L, SMITH D M, WITTKOWSKI A. Women’s experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and Meta-synthesis[J]. [2014-09-23]. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-14-330>.
- [31] RIQUIN E, LAMAS C, NICOLAS I, et al. A key for perinatal depression early diagnosis: the body dissatisfaction[J]. *J Affect Disord*, 2019(245):340-347.
- [32] HAN S Y, BREWIS A A, WUTICH A. Body image mediates the depressive effects of weight gain in new mothers, particularly for women already obese: evidence from the Norwegian Mother and Child Cohort Study[J/OL]. [2016-06-29]. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3363-8>.
- [33] LOVERING M E, RODGERS R F, GEORGE J E, et al. Exploring the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction in postpartum women[J]. *Body Image*, 2018(24):44-54.
- [34] DRYER D R, SCHULENBURG I G V D, BRUNTON R. Body dissatisfaction and fat talk during pregnancy: predictors of distress[J]. *J Affect Disord*, 2020(267):289-296.
- [35] KIANI-SHEIKHABADI M, BEIGI M, MOHEBBI-DEHNAVI Z. The relationship between perfectionism and body image with eating disorder in pregnancy[J/OL]. [2020-09-15]. <https://www.jehp.net/article.asp?issn=2277-9531;year=2019;volume=8;issue=1;spage=242;epage=242;aulast=Kiani%2DSheikhabadi>.
- [36] PULLMER R, ZAITSOFF S, COBB R. Body satisfaction during pregnancy: the role of health-related habit strength[J]. *Matern Child Health J*, 2018,22(3):391-400.
- [37] LAI B P, TANG C S, TSE W K. Prevalence and psychosocial correlates of disordered eating among Chinese pregnant women in Hong Kong[J]. *Eat Disord*, 2005,13(2):171-186.
- [38] MANCINI K. Body image, eating attitudes and breastfeeding intention: implications for mental health and maternal child nurses [J]. *Issues Ment Health Nurs*, 2017,38(9):750-755.
- [39] MORLEY-HEWITT A G, OWEN A L. A systematic review examining the association between female body image and the intention, initiation and duration of post-partum infant feeding methods (breast-feeding vs bottle-feeding)[J]. *J Health Psychol*, 2020,25(2):207-226.
- [40] SWANSON V, KEELY A, DENISON F C. Does body image influence the relationship between body weight and breastfeeding maintenance in new mothers? [J]. *Br J Health Psychol*, 2017, 22(3):557-576.