

عنوان مقاله:

تاثیر رایحه گل محمدی بر کیفیت خواب زنان شیرده در اوایل دوره نفاس: یک کارآزمایی بالینی تصادفی

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 24، شماره 5 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حدیث فتاح - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

دکتر کتایون وکیلیان - دانشیار گروه بهداشت باروری، مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

دکتر مهتاب عطارها - استادیار گروه بهداشت باروری، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: اغلب زنان در دوره نفاس، درجاتی از اختلالات خواب را تجربه می کنند. از آنجا بی که اسانس گل محمدی در افسردگی، تنش های عصبی و خواب آوری موثر است، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر رایحه گل محمدی بر کیفیت خواب زنان شیرده انجام شد. روش کار: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده، 84 زن در دوره نفاس که در سال 1398 به 5 مرکز بهداشتی منتخب شهرستان اراک مراجعه کرده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. رایحه درمانی با اسانس گل محمدی به مدت 3 شب برای گروه مداخله انجام شد. گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. کیفیت خواب در دو گروه قبل و در انتهای مطالعه با پرسشنامه پیتزبورگ جمع آوری گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه 21) و آزمون های تی مستقل زوجی، کوواریانس و کای دو انجام شد. میزان p کمتر از 0.05 معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: پس از مداخله کیفیت خواب گروه رایحه درمانی نسبت به قبل بیشتر شد ($p < 0.05$)، در حالی که در گروه کنترل، کیفیت خواب قبل و انتهای مطالعه تغییر معنی دار نداشت ($p = 0.824$). همچنین در انتهای مطالعه کیفیت خواب در گروه مداخله به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل افزایش یافت ($p < 0.05$). نتیجه گیری: به نظر می رسد کیفیت خواب زنان در دوره نفاس طی رایحه درمانی با گل محمدی بهبود می یابد، لذا استفاده از آروماتراپی با گل محمدی در دوره شیردهی برای بهبود کیفیت خواب زنان در اوایل دوره نفاس توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

اسانس رز، رایحه درمانی، طب مکمل، کیفیت خواب، نفاس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1261588>

