

## عنوان مقاله:

تاثیر آرام سازی پیشرونده عضلانی بر وقوع زایمان زودرس در زنان نخست باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر همدان

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 19، شماره 11 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فاطمه شبیری - دانشیار گروه مامایی، مرکز تحقیقات مراقبت های مادر و کودک، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

معصومه طراوتی جواد - کارشناس ارشد مشاوره در مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

فرزانه سلطانی - دانشیار گروه مامایی، مرکز تحقیقات مراقبت های مادر و کودک، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

منوچهر کرمی - دانشیار گروه اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: زایمان زودرس، عامل اصلی مرگ و میر و بیماری های دوران نوزادی می باشد. با توجه به اینکه تاثیر آرام سازی پیشرونده عضلانی بر وقوع زایمان زودرس زنان باردار به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته است، لذا مطالعه حاضر با هدف ارزیابی تاثیر آرام سازی پیشرونده عضلانی بر وقوع زایمان زودرس در زنان نخست باردار شهر همدان انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی در سال ۱۳۹۴ بر روی ۱۲۰ زن نخست باردار در هفته ۲۲-۲۱ بارداری در شهر همدان انجام شد. افراد ابتدا پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه اضطراب اسپیل برگر را تکمیل کردند و به صورت تصادفی به دو گروه ۶۰ نفره کنترل و مداخله تقسیم شدند. گروه کنترل فقط مراقبت های معمول را دریافت کردند، اما گروه مداخله علاوه بر مراقبت های معمول، پس از فراگیری تکنیک آرام سازی عضلانی، به مدت ۱۰ هفته این تمرینات را در منزل انجام دادند و برگه ثبت عملکرد روزانه را تکمیل کردند و تا هفته ۳۲ بارداری از نظر وقوع زایمان زودرس پیگیری شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۰) و آزمون های تی تست، کای اسکوئر و تحلیل کوواریانس انجام شد. میزان  $p$  کمتر از ۰۵/۰ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: دو گروه قبل از مداخله از نظر سطوح اضطراب آشکار و پنهان همگن بودند، اما پس از مداخله در گروه کنترل افزایش معنادار ( $p < ۰۰۱/۰$ ) و در گروه آزمون کاهش معناداری ( $p < ۰۰۱/۰$ ) در میانگین اضطراب آشکار و پنهان مشاهده شد. همچنین در گروه کنترل زایمان زودرس به طور معناداری بیشتر از گروه مداخله رخ داده بود ( $p = ۰۴/۰$ ). نتیجه گیری: آموزش تکنیک آرام سازی پیشرونده عضلانی به زنان باردار می تواند تاثیر بسزایی بر کاهش اضطراب و کاهش وقوع زایمان زودرس داشته باشد.

## کلمات کلیدی:

آرام سازی پیشرونده عضلانی، اضطراب، بارداری، زایمان زودرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728113>

