

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمانی در بارداری بر میزان اضطراب زنان نخست باردار

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 17، شماره 117 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

کبری میرزاخانی - مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

زهرا حجازی نیا - دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

ناهید گلکانی - استادیار گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

معصومه میرتیپوری - استادیار گروه زنان و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت زنان، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

محمد علی سردار - استادیار گروه دروس عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

محمدتقی شاکری - استاد گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: بارداری و زایمان، علی رغم مفرح بودن می تواند با نگرانی و اضطراب همراه باشد. اضطراب در طول بارداری باعث بروز عوارض مختلف و جبران ناپذیری می شود. تاکنون روش های متفاوتی برای کاهش اضطراب در بارداری مطرح شده است که از جمله این راهکارها، انجام حرکات ورزشی با توپ زایمانی در بارداری می باشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر اجرای حرکات ورزشی با توپ زایمانی بر میزان اضطراب زنان نخست باردار انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی با تخصیص تصادفی در سال ۱۳۹۳ بر روی ۶۰ زن نخست باردار مراجعه کننده به درمانگاه مامایی بیمارستان تخصصی زنان ام البنین (س) انجام شد. افراد با تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. مادران گروه مداخله از هفته ۳۴ بارداری تا ترم، ۶-۴ هفته برنامه ورزشی با توپ زایمانی را انجام دادند و در گروه کنترل مراقبت معمول انجام شد. مقیاس دیداری اضطراب هر هفته در گروه مداخله و کنترل چک شد. ابزار گردآوری داده ها شامل فرم مشخصات فردی و اطلاعات بارداری، فرم ثبت حرکات ورزشی، فرم مقیاس دیداری اضطراب و مقیاس بورگ بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶) و آزمون های کای دو، تی مستقل، تی زوجی و آزمون های آماری توصیفی انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: قبل از مطالعه دو گروه از نظر میزان اضطراب تفاوت معنی داری نداشتند ($p=۹۳۱/۰$)، ولی بعد از اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمانی، میانگین نمره اضطراب در گروه مداخله $۰/۴۷ \pm ۰/۷۵$ و در گروه کنترل $۰/۴۳ \pm ۰/۲۱$ بود که از نظر آماری معنی دار بود ($p < ۰/۰۱$). نتیجه گیری: برنامه ورزشی با توپ زایمانی، اضطراب مادر را در بارداری کاهش می دهد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، بارداری، ورزش، ورزش با توپ زایمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728340>

