

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات تن آرامی بر سرزندگی زنان نخست باردار مراجعه کننده به مرکز مراقبتهای پره ناتال فامنین، همدان

محل انتشار:

مجله مراقبت و سلامت در اتاق عمل ابن سینا، دوره 25، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فرزانه سلطانی - Hamadan University of Medical Sciences

پریسا پارسا - Hamadan University of Medical Sciences

سامره قلیچ خانی - Hamadan University of Medical Sciences

قدرت ا... روشنایی - Hamadan University of Medical Sciences

خلاصه مقاله:

مقدمه: سرزندگی به عنوان یکی از مولفه های بهزیستی ذهنی در بارداری کاهش پیدا می کند. هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر تمرینات بدنی بر سرزندگی زنان نخست باردار مراجعه کننده به مرکز مراقبتهای پره ناتال فامنین همدان بوده است. روش کار: در مطالعه نیمه تجربی حاضر ۱۰۰ زن نخست باردار مراجعه کننده به یک مرکز مراقبتهای پره ناتال در دو گروه ۵۰ نفره آزمون و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند. قبل از مداخله، تمامی زنان دو گروه پرسشنامه های سرزندگی و مشخصات دموگرافیک را تکمیل کردند. برای زنان گروه آزمون ۸ جلسه کلاس با تاکید بر تمرینات بدنی و تن آرامی، هر دو هفته یکبار به مدت یکساعت و نیم برگزار گردید و از آنها خواسته شد تا تمرینات را در منزل انجام دهند. گروه کنترل نیز مراقبتهای روتین درمانگاه پره ناتال رادریافت می کردند. پس از پایان جلسات، پرسشنامه ها مجدداً توسط هر دو گروه آزمون و کنترل تکمیل گردید و داده ها قبل و بعد از مداخله و نیز بین دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت. یافته ها: میانگین نمرات سرزندگی زنان نخست باردار در گروه آزمون، بعد از انجام تمرینات بدنی بطور معناداری افزایش یافت (از $58/33 \pm 31/7$ به $32/38 \pm 55/4$)، در حالیکه سرزندگی زنان گروه کنترل کاهش پیدا کرده (از $32/36 \pm 71/7$ به $96/27 \pm 30/7$) و تفاوت معناداری با قبل از مداخله نشان داد ($P < 0.05$). نتیجه نهایی: مطالعه حاضر اهمیت انجام تمرینات بدنی به عنوان یک مداخله بهداشتی آسان و در دسترس را که می تواند به افزایش سرزندگی زنان نخست باردار منجر شوند، مورد تایید قرار داد.

کلمات کلیدی:

Pregnancy, Vitality, Relaxation, بارداری، سرزندگی، تن آرامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1884430>

