

عنوان مقاله:

ارتباط فعالیت فیزیکی و وزن گیری دوران بارداری

محل انتشار:

اولین کنگره بین المللی پریناتالوژی، هفتمین کنگره سراسری پریناتالوژی و نئوناتالوژی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

حمیده محدثی - استادیار گروه مامایی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران

عرفانه طالبی - دانشجوی مامایی مرکز تحقیقات چاقی مادر و کودک ارومیه، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تغییر الگوی فعالیت فیزیکی و کم تحرکی باعث کاهش کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روانی شده است و این اپیدمی شامل زنان باردار نیز می شود که کاهش سطح فعالیت فیزیکی در زنان باردار، دارای عوارض و خطرات متعددی مثل زایمان زودرس، قرار گیری نوزادان این زنان در خطر ابتلا به بیماری های قلبی، پره اکلامپسی، دیابت بارداری و فشار خون بالا است. این مقاله با هدف تعیین ارتباط فعالیت فیزیکی زنان باردار بر وزن گیری دوران بارداری انجام شد. مواد و روش ها: در مطالعه مروری حاضر تعداد 15 مقاله تحقیقی که در سال های 2003 تا پایان 2017 میلادی در زمینه فعالیت فیزیکی در دوران بارداری منتشر شده از طریق جستجوی مقالات فارسی و انگلیسی زبان دارای متن کامل قابل دسترسی در پایگاه های، Google scholar، Pubmed، Scopus و استفاده از کلیدواژه های physical activity، overweight women، pregnancy، فعالیت فیزیکی، وزن گیری دوران بارداری در عنوان و یا چکیده جستجو شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج: وزن سالم بارداری را می توان با افزایش نظارت بر وزن گیری از طریق ارائه آموزش و مشاوره بدست آورد، مداخلات آموزشی که ممکن است بر کاهش وزن اضافه بارداری موفق باشد شامل مشاوره رژیم غذایی و فعالیت بدنی می باشد. فعالیت بدنی در دوران بارداری نوعی مداخله است که هر دو عامل سلامت جسمانی و روانی زن را در دوران بارداری و احتمالاً پس از زایمان بهبود می دهد. نتیجه گیری: انجام فعالیت های فیزیکی می تواند منجر به کاهش علائم افسردگی پس از زایمان و بهبود خلق و خوی و افزایش انرژی و استقامت در دوران بارداری و دوران پس از زایمان شود. ورزش متعادل برای کنترل وزن زنان در طول بارداری و پس از زایمان سودمند بوده، و با پیامدهای مثبت بارداری همراه است. با پیشگیری از افزایش وزن و چاقی دوران بارداری، میتوان از نتایج زیان بار مادری و نوزادی جلوگیری نمود. نتایج مطلوب ممکن است شامل کاهش خطر ابتلا به دیابت بارداری، پره اکلامپسی و اضافه وزن در طول بارداری باشد

کلمات کلیدی:

فعالیت فیزیکی، وزن گیری دوران بارداری، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/890961>

