



## بررسی تاثیر اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمان در بارداری بر میزان اضطراب و نوع زایمان زنان نخست زا

سردار، محمد علی<sup>۱</sup>، میرزاخانی، کبری<sup>۲</sup>، گلمکانی، ناهید<sup>۳</sup>، حجازی نیا، زهرا<sup>۴</sup>

۱- دانشیار گروه دروس عمومی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۲- مربی گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۳- استادیار گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۴- کارشناس ارشد مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد.

1. sardarma@mums.ac.ir

### مقدمه

بارداری و زایمان، علیرغم مفرح بودن می تواند همراه با نگرانی و اضطراب باشد. اضطراب در طول بارداری سبب بروز عوارض مختلف و جبران ناپذیر می شود. از سوی دیگر افزایش تعداد سزارین یکی از مواردی است که می تواند به کاهش فعالیت بدنی مادران در دوران بارداری نسبت داده شود. تا کنون روش های متفاوتی برای کاهش اضطراب و نوع زایمان در بارداری مطرح شده است. از جمله این راهکارها انجام حرکات ورزشی با توپ زایمان در بارداری می باشد، ولی مطالعات محدودی در این زمینه در دسترس است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر اجرای حرکات ورزشی با توپ زایمان بر میزان اضطراب و نوع زایمان زنان نخست زا انجام شد.

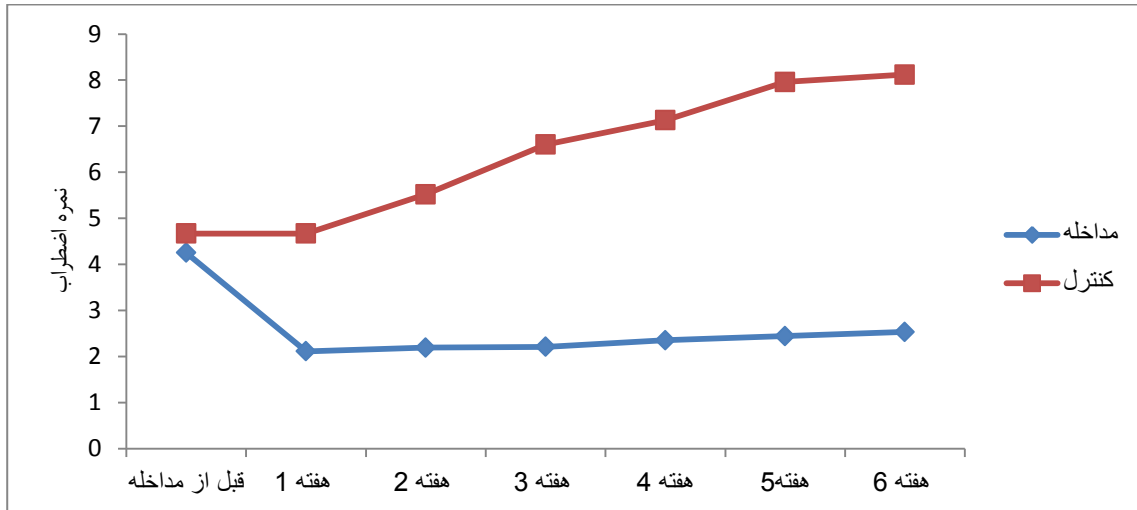
### روش شناسی

در این پژوهش کارآزمایی بالینی ۶۳ زن مراجعه کننده به درمانگاه مامایی بیمارستان ام البنین (س) با تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله (۲۷ نفر) و کنترل (۳۶ نفر) قرار گرفتند. در گروه مداخله مادران ۶-۴ هفته برنامه ورزشی با توپ زایمانی را انجام دادند و در گروه کنترل مراقبت روتین انجام شد. ابزار گردآوری داده ها شامل فرم مشخصات فردی و اطلاعات بارداری، فرم ثبت حرکات ورزشی، معاینه و مشاهده، فرم مقیاس دیداری اضطراب و مقیاس بورگ بود. داده ها توسط آزمون تی مستقل و تی زوجی و با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۶ تحلیل شد.

### یافته ها

قبل از مطالعه دو گروه از نظر میزان اضطراب تفاوت معنی داری نداشتند ( $p=0/931$ ) ولی بعد از اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمان، میانگین نمره اضطراب در گروه مداخله  $2/75 \pm 0/47$  و در گروه کنترل  $5/21 \pm 0/143$  بود که از نظر آماری معنی دار بود ( $p<0/001$ ). همچنین یافته ها نشان داد که زایمان به شیوه سزارین در گروه مداخله و کنترل به ترتیب ۷/۴ درصد و ۳۰/۶ درصد بود که بر اساس آزمون من ویتنی معنی دار بود ( $p=0/026$ ).

بررسی تغییرات میانگین اضطراب واحدهای پژوهش در طول مطالعه نشان داد در هر دو گروه مداخله و کنترل با گذشت زمان و افزایش سن حاملگی میانگین اضطراب مادر افزایش یافت که در گروه کنترل این افزایش با میزان بیشتری بود و از نظر آماری اختلاف معنی داری داشت ( $p<0/05$ ) در حالی که در گروه مداخله این افزایش میزان اضطراب معنی دار نبود ( $p>0/05$ )، (نمودار ۱).



نمودار ۱. تغییرات اضطراب مادران باردار در طول مطالعه در گروه مداخله و کنترل

نتایج مطالعه نشان داد میانگین نمره اضطراب قبل از مطالعه در دو گروه مداخله و کنترل تفاوت آماری معنی داری نداشت ( $p=0/931$ )، ولی بعد از اتمام مطالعه (اجرای حرکات ورزشی با توپ زایمانی به مدت ۴-۶ هفته) در گروه مداخله میانگین نمره اضطراب به طور معنی داری از گروه کنترل کمتر بود ( $p<0/001$ )، (جدول ۱).

جدول ۱: مقایسه میانگین نمره اضطراب قبل و بعد از مطالعه در گروه مداخله و کنترل

نتیجه آزمون تی مستقل	کنترل M ± SD	مداخله M ± SD	شدت اضطراب / گروه
$p=0/931$	۴/۶۷ ± ۲/۵۷	۴/۲۵۶ ± ۱/۰۴	قبل از مداخله
$p<0/001$	۵/۲۱ ± ۰/۱۴۳	۲/۷۵ ± ۰/۴۷	بعد از مداخله

نتایج مطالعه نشان داد که ۹۲/۰ درصد مادران در گروه مداخله (۲۵ نفر) و ۶۹/۴ درصد مادران در گروه کنترل (۲۵ نفر) زایمان مهلبی و ۷/۴ درصد افراد در گروه مداخله (۲ نفر) و ۳۰/۶ درصد افراد در گروه کنترل (۱۱ نفر) زایمان سزارین داشتند که بر اساس آزمون من ویتنی دو گروه مداخله و کنترل از نظر نوع زایمان اختلاف معنی داری داشتند ( $p=0/026$ )، (جدول ۲).

جدول ۲. توزیع فراوانی نوع زایمان در واحدهای پژوهش به تفکیک گروه

معنی داری	کنترل		مداخله		نوع زایمان / گروه
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
$p=0/026$	۲۵	۶۹/۴	۲۵	۹۲/۶	واژینال
	۱۱	۳۰/۶	۲	۷/۴	سزارین

### نتیجه گیری

بر اساس یافته های حاصل از این مطالعه، برنامه ورزشی با توپ زایمانی اضطراب مادر را دربارداری کاهش می دهد. و برنامه ورزشی با توپ زایمانی می تواند به عنوان یک روش غیردارویی مفید و کم هزینه جهت کاهش سزارین توصیه شود.

واژه های کلیدی: اضطراب، بارداری، نوع زایمان، ورزش، توپ زایمان



منابع

1. Da Costa D, Rippen N, Drista M, Ring A, Self- reported Leisure- Time Physical activity during pregnancy and relation ship to psychological Well- being. J Psychosome Obstet Gynaecol 2003 Jun; 24(2): 111-9.
2. Taavoni S, Abdolahian S, Haghani H, Effect of birth ball on pain severity during the active phase of physiologic labor. Arak University of Medical Sciences Journal. 2010; 13 (1) :25-31. [Article in Persian]
3. Leung WC, FungKY,FungCW, Efficacy of birth ball exerices on labour pain management, Hong Kong Med J 2013;19:393-9.
4. Gau M L, Chang YC, Tian S H, Lin KC ,The Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: A randomised controlled trial in Taiwan.Midwifery 27 (2011) e293–e300.
5. Hau W L,Tsang S L,Cheung H Y,The Use of Birth Ball as a Method of PainManagement in Labour,Hong Kong J GynaecolObstet Midwifery 2012; 12:63-8.
6. Ghodsi Z, Asltoghrib M, Maternal exercise during pregnancy and neonatal outcomes in Iran. Procedia - Social and Behavioral Sciences 46 ( 2012 ) 2877 – 2881.

