

۲۵۲۷ نخرانی

بررسی تأثیر اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمانی در بارداری بر طول فاز فعال مرحله اول زایمان

در زنان نخست زا

نویسنده (گان): زهرا حجازی نیا*، کبری میرزاخانی، ناهید گل‌مکانی، محمد علی سردار

سازمان: پرستاری و مامایی مشهد

پست الکترونیکی: hejaziniaz901@mums.ac.ir

مقدمه: طول زایمان یک مسئله بالینی مهم در مراقبت‌های قبل از زایمان بوده و طولانی شدن آن مشکلات متعددی برای مادر و نوزاد به وجود می‌آورد. بنابراین محققین همیشه بدنبال راهکاری جهت کاهش طول زایمان هستند از جمله راهکارهای مطرح شده انجام ورزش در بارداری است. از این رو مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر اجرای برنامه ورزشی با توپ زایمانی در بارداری بر طول فاز فعال مرحله اول زایمان در زنان نخست زا انجام شد.

روش تحقیق: این کارآزمایی بالینی بر روی ۵۰ زن نخست زا با تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) انجام شد. در گروه مداخله ۶-۴ هفته ورزش منظم با توپ زایمانی انجام گردید. سپس با شروع زایمان فعال در زایشگاه طول مراحل زایمان در هر دو گروه اندازه‌گیری شد. ابزار گردآوری داده‌ها در این مطالعه فرم‌های پرسش‌نامه، چک‌لیست ثبت حرکات ورزشی، مشاهده و معاینه مراحل زایمان بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 16 و آزمون‌های آماری من ویتنی، تی مستقل، تی زوجی و کای اسکور انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵/۰ معنی دار در نظر گرفته شد.

نتایج: میانگین طول فاز فعال مرحله اول زایمان در گروه مداخله ۴۰۹ و در گروه کنترل ۴۳۰ دقیقه بود که از نظر آماری معنی دار بود ($p=0/007$).

بحث و نتیجه‌گیری: برنامه ورزشی با توپ زایمانی در بارداری می‌تواند به‌عنوان یک روش درمانی غیردارویی مفید و کم هزینه مددجویان را در جهت کاهش طول مدت زایمان یاری کند.

کلمات کلیدی: بارداری، ورزش با توپ زایمانی، مرحله اول زایمان