بررسی تأثیر ورزش بر افزایش خشکی بعد از زایمان و عوامل مرتبط با آن

در مراجعین به مراکز بهداشتی و درمانی کاشان سال 1390

منبع 1

تاریخ دریافت 03/02/1392 تاریخ پذیرش 07/12/1392

چکیده

پیش زمینه و هدف: افزایش خشکی بعد از زایمان یک بیماری مهم و مشکل ساز بوده که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع ممکن است تشدید یافته و طولانی شود. بنابراین چهت پیشگیری از مهربانی ناشی از افزایش در روابط هضم و خلافه و تأمین سلمند ماده، کودک و خلافه یکی از اقدامات توصیه شده ورزش می‌باشد. هدف از این مطالعه تعیین تأثیر تمرینات ورزشی بعد از زایمان بر روی بهبود افزایش خشکی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی کاشان بوده است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاصل یک کارآزمایی بالینی دو کوتاه است. تعداد 50 نفر از مادرانی که زایمان طبیعی کرده و در هفته دوم زایمان به مراکز بهداشتی درمانی کاشان مراجعه نمودند پس از آن که توسط ازون افزایش خشکی شناسایی گردیده‌شد، به روش صادقی انتخاب و به صورت یک در میان در دو گروه تربیعی (ورزشی) و مقایسه (غیرورزشی) قرار گرفتند. سپس شش هفته بعد از زایمان مجدداً با یک میزان افزایشی در دو گروه تعیین و با هم مقایسه شد.

یافته‌ها: با توجه به میزان (88%) از افراد مورد بررسی در گروه تربیعی، در 32 سال. 57 درصد خشکی عبور داشته و در گروه مقایسه، فقط 15 درصد از گروه تربیعی به یافته و در گروه مقایسه 1/2 درصد در جداسازی دو گروه نشان داد (5/5%).

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج بهبود خواص نشان داد که ورزش در بهبود افزایش خشکی بعد از زایمان تأثیر مناسبی دارد. بیشتر این می‌شود مواردی که در مراقبت‌های بعد از زایمان بر اساس تمرینات ورزشی مناسب تاکید شود.

کلید واژه‌ها: ورزش، افزایش خشکی دوران پس از زایمان

مجله دانشکده پزشکی و مامایی ارومیه، دوره پانزدهم، شماره پنجم، پی در پی، 46 میلادی، 1392، ص 668-673

آدرس مکاتبه: دانشکده اقتصاد و مدیریت دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تلفن: 02144889701 Email: nasiripour@srbi.lau.ac.ir

مقدمه

دوره پس از زایمان به مانند بارداری، با برخی تغییرات روانی و جسمانی در مادران مهم است مادران در این دوره طبیعی از احساساتی عبور می‌کنند. (1) این احساسات از سبیل خشکی تا ساکتونیک را نشان می‌دهد. (2) این احساسات ممکن است برخی از مادران از طریق تمرینات ورزشی بهبود افزایش دهند. (3) افزایش خشکی پس از زایمان با احساس غمگینی، ناامنی و احساساتی از لحاظ بدنی، تحرک‌پذیری، صبا و کاهش‌کننده به نام می‌شود. (4) تأکید این مطالعه در مورد میزان شیوع افزایش خشکی پس از زایمان در مناطق مختلف کشور بسته به مناطق مختلف کشور در کشور ایران در مهر ماه به صورت روزانه مطالعه گزارش شده است. دربهبود افراد در مهر ماه به صورت روزانه مطالعه گزارش شده است.

1 دکتر نسرین پور، دندانپزشک، دانشکده علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران

مجله دانشکده پزشکی و مامایی ارومیه

363 دوره پانزدهم، شماره پنجم، پی در پی، 46 میلادی، 1392
بپشتی درمانی شهر کاشان و تجهیز آزمون اسپرکلیک بی به همکاران مربوطه از آنها خواسته شد تا به کلیه مادرانی که شرایط ورود به این مطالعه را دارند آموزش بگیرند و به افرادی را که اسپرکلیک خفیف در آنجایی که به صورت صادقی و یک در میان در ورود 313 قرار دهند به گروه 1 در مورد تجارب وردهای بعد از زایمان آموزش داده و فهرست از طریق لیست اجراپیمان و یا برای کمک به صورت روزانه وردهای خود به مطالعه خدمت می‌شوند. گروهی که مادرانی که در مورد وردهای بعد از زایمان نیست در انتخاب این گروه قرار می‌گرفت ولی به گروه دوم هیچ آموزش یا جزئی آموزشی در این زمینه ارائه نشد اما همان ششم از زایمان و همگان با مراقبتی معقول، مجدداً ازبین به دو گروه ارائه و میزان اسپرکلیک در دو گروه تغییری در حسین بوزهگان زنی کمک گردید. این اطلاعات به خصوص در هر دو گروه اندازه شدت از گروه‌ها نسبت به سنین بوزهگان یکدیگر بیشتر آموزش در روابط با مادربزرگ و دخترهای تمرینات وردهای بعد از زایمان در مراحل مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی کاشان مورد بررسی قرار گرفت.

مواد و روش‌ها

این پژوهش یک آزمایش دوگروهی که با همکاری مسئولان مراکز بهداشتی درمانی از تحقیق نموده به گروه 25 نفری مورد انتخاب (وردهای) و شاهد (غیر وردهای) که در جهت کاهش اثرات موضعی از اسپرکلیک بی از این زمان بر روی مادر و نوزاد و پیشگیری از اختلالات روابط با مهم و خانواده تمرینات وردهای بعد از زایمان در مراحل مراجعه کننده به مراکز بهداشتی مورد مطالعه کلیه بوزهگان بودند که زایمان طبیعی کردند و در هنگام دمود بعد از زایمان (از روز هفتم تا چهاردهم) به مراکز بهداشتی درمانی مراحل مراجعه نموده به کلیه افراد جمعیت مورد مطالعه. اسپرکلیک یک آزمایش به صورت که نیاز به صورت اختلالات روابط قرار گرفتن حجم 364 دوره یازدهم شماره چهارم، پیو ۳، ۱۳۹۲، منبع میدانی
جدول شماره (1): توزیع مادونی افسردگی خفیف بر حسب سن تخصصات، تعداد زایمان و شهر در دو گروه تجاری و مقایسه

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه</th>
<th>گروه تجاری</th>
<th>میانگین نمره یک</th>
<th>تعداد</th>
<th>گروه مقایسه</th>
<th>میانگین نمره یک</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>زیر ۲۰ سال</td>
<td>۳</td>
<td>۹</td>
<td>۴۰</td>
<td>سن (سال)</td>
<td>۸</td>
<td>۳۰</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۰ تا ۳۰ سال</td>
<td>۶</td>
<td>۱۵</td>
<td>۶۰</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۵</td>
<td>۳۰۰</td>
</tr>
<tr>
<td>بی سواد</td>
<td>۷</td>
<td>۷</td>
<td>۲۸</td>
<td>دیپلم و زیر دیپلم</td>
<td>۶</td>
<td>۳۲</td>
</tr>
<tr>
<td>تحصیلات دانشگاهی</td>
<td>۴</td>
<td>۱۱</td>
<td>۵۲</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۵</td>
<td>۳۰۰</td>
</tr>
<tr>
<td>یک</td>
<td>۷</td>
<td>۴</td>
<td>۲۲</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۱</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>دو</td>
<td>۶</td>
<td>۹</td>
<td>۴۴</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۱</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>جمهور و مشتری</td>
<td>۸</td>
<td>۵</td>
<td>۴۴</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۱</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۳۹۱</td>
<td>۸</td>
<td>۵</td>
<td>۴۴</td>
<td>۲۰۰</td>
<td>۱۱</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره (2): توزیع زرودی متقلع و نسبی در دو گروه تجاری و مقایسه شش شهر بعد از زایمان

| گروه             | زیر ۲۰ سال | سن مادر | بی سواد | دیپلم و زیر دیپلم | تحصیلات مادر | تحصیلات دانشگاهی | یک | دو | جمهور و مشتری | افسردگی خفیف | مرحله خواسته | بایل خیر | سابقه قبیل مرگ نوزاد | شغل مادر | سابقه سقط | بایل خیر | نوع نگهداری نوار | شهر مادر | شهر خوشک |
|------------------|------------|---------|---------|------------------|---------------|------------------|----|----|----------------|--------------|----------------|--------|------------------------|----------|-------------|--------|------------------|----------|------------|--------|------------------|----------|------------|
| پر | ۵۴۲        | ۶۴۲     | ۷۵۵     | ۲۰۰              | ۲۰۰          | ۲۰۰              | ۲۰۰ | ۲۰۰ | ۲۰۰           | ۲۰۰        | ۲۰۰          | ۲۰۰    | ۲۰۰                    | ۲۰۰      | ۲۰۰        | ۲۰۰    | ۲۰۰              | ۲۰۰      | ۲۰۰        |

References:


THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON MILD POSTPARTUM DEPRESSION AND RELATED FACTORS AMONG WOMEN REFERRING TO KASHAN HEALTH CENTERS, 2011

Motaghi M*  

Received: 23 Apr, 2013; Accepted: 28 Jun, 2013

Abstract

Background & Aims: Postpartum depression is a problematic and important disease and if it is not recognized and treated on time, it can be aggravated or chronic. Exercise is strongly recommended in this regard to prevent any family disorders and improve the health of mother, child and family. The aim of this study was to determine the effect of exercise on mild postpartum depression among women referring to Kashan health centers, and to determine its related factors.

Materials & Methods: This study was a double blind clinical trial. About 50 subjects with normal vaginal delivery were selected. The subjects had referred to health centers in the second week after delivery, and they were diagnosed to have mild depression using Beck depression test. They were randomly divided into two groups (exercise and non-exercise). Then Beck test was redone 6 weeks after delivery, and the results were compared in two groups.

Results: The findings indicated that between mildly depressed mothers, 58% were 20-30 years old, 55% were housekeeper, 44% had diploma and under diploma education, 66% had two previous deliveries. 72% of exercise group and 40% of non-exercise group were treated. 8% of experimental subjects and 16% of control ones needed psychological consultation 6 weeks after delivery. T-test showed significant differences between two groups (p<0.05).

Conclusion: Results showed that exercise had a positive effect on the treatment of mild postpartum depression. As a result, the exercise is recommended strongly in postpartum care.

Key words: Exercise, Mild Depression, Postpartum

Address: Islamic Azad University, Sciences and Research Branch, Tehran, Iran
Tel: (+982144869701)
Email: nasiripour@srb.iau.ac.ir

1 Ph.D. in Health Services Management, University of Medical Sciences, Kashan, Iran (Corresponding Author)