مقایسه فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان

سارا اسماعیل زاده سعیه، سیمین تعاونی، زهرا احمدی، حمید حقنی

چکیده

زمینه و هدف: درون‌بارداری و پس از زایمان پهن‌ترین زمان برای انجام اقدامات بهداشتی هست که به‌عنوان کمیت‌زنده ای انتخاب شده است. اقدامات بهداشتی و جمله این اقدامات است که به سلامتی جسمی، روحی و روانی انسان بسیار مفیدی خواهد داشت. این مطالعه با هدف تعیین روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع طولی گذشته‌نگر بود و نمونه گیری به صورت مستمر برابر 242 نفر که 6-4 ماه از زایمان آنها گذشت بود و از صد پزشک مربوط به انجام فعالیت ورزشی نشتافتند و به مراکز بیشتری و درمانی مربوط به این مطالعه مراجعه کردند. بررسی گرفته‌ها از این پژوهش به روش رشوه‌گیری و روش گردآوری داده‌ها مورد گزارش به‌طور ده بود. داده‌ها با استفاده از آزمون اندازه‌گیری گردید که آزمون فرد پرس و تست نی لنجی که نتیجه گرفت.

پایه‌ها: به شکل فعالیت‌های که در نهایت او دوم پزشکی و سه ماهه اول پس از زایمان انجام می‌شود روند (repeated measure) توانسته داد که روند فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان کاهش بوده است (p < 0.05).

نتیجه گیری: از آنجا که میزان فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری و سه ماهه اول پس از زایمان در مقایسه با قبل از بارداری در این پژوهش پر کردن کاهش داشت. لذا پیشنهاد می‌شود در مراکز بهداشتی و درمانی در زمان تاکید بر مراقبت انجام ورزش، سعی بر پوشش ادامه فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان با برگزاری کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره ای کرده.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌های ورزشی- دوران بارداری- پس از زایمان

تاریخ دریافت: 86/16/2
تاریخ پذیرش: 87/5/27

1. این مثال از یادنام دانشجوی استخراج شده است.
2. کارشناسی ارشد مامایی‌های، خیابان لیلی، ضیاء‌الدین، دانشکده پزشکی و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
3. مربی کاهش گیر، دانشکده پزشکی و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران.
4. مربی گروه پزشکی، دانشکده پزشکی و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران.
5. مربی گروه پزشکی، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران.
مقیده

در حال حاضر مسئله شیوه زندگی همراه با عدم انجام فعالیت های حکمتی به یک محصول اساسی بهداشتی در بسیاری از کشورهای جهان تبدیل شده است. لذا با توجه به حاضر ورزش به عنوان یک منبع مهم و تحقیق نابی‌دز از زندگی روکنیم افزایش. همراه مورد توجه قرار گیرد. در پژوهش دریافت‌نگه که انجام فعالیت‌های Malina و ورزشی در دوران مختلف زندگی از جمله کودکی، نوجوانی و والدین با کنترل مرتب می‌باشد. به طوری که کسانی که در دوران کودکی فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دهند. در بررسی‌های منابع این فعالیت‌ها را ادامه می‌دهند. در مطالعه‌های که در سال ۱۳۸۳ بر روی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد. مشخص گردید که ۸۸درصد دانشجویان به ورزش نمی پردازند. در حالی که ۶۹درصد از همین افراد نسبت به فعالیت‌های ورزشی ابراز علاقه‌شان نموده بودند. در تحقیق‌هایی که در دانشگاه‌های برخی از زندگی پژوهشی شدیدپیشی بر روز ۱۳۸۷ در بارداری که حاقلی دیگر داشته‌اند. انجام فعالیت‌ها را ادامه می‌دهند. مشخص گردید که ۲۹ درصد در حال پرداختن در قالب فعالیت‌های ورزشی دانشجویان نظیر پایده روز را درک کرده‌اند. لیکن حتی در زنان فعال و هزینه و جوش که در حال پرداختن فعالیت‌های ورزشی به راحتی دارند. فعالیت آنها نسبت به مغز روز و بازرسی از یکی از زندگی مورد تحقیق قرار گرفت. نموده‌های شناختی ۲۳۵ نفر بودند. روش گردآوری داده‌ها خود کارزار دهنده و بررسی مورد استفاده پرسشنامه بود. یکی از اولویت‌های ورزشی همراه با مراحت بدن و بهبود یکی از اولویت‌های ورزشی شاخص مراجعه‌نگه‌نشده بود. به Godin یک پرسشنامه بررسی‌بندی شده و همچنین با اولین بار در سال ۱۹۸۶ طراحی شده و همچنین با

روش پردازی

پژوهش حاضر از نوع طولی که داشته‌اند تکن بود که با استفاده از نمونه‌گیری مستمر در بین کلیه زنان که در دوره ۶ ماهه پس از زایمان به یکی از نمایشگاه‌های علوم پزشکی ورزشی دانشگاهی به شکل فعالیت‌های ورزشی در محدوده شهر تهران که تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند و ممنوعیت جهت انجام فعالیت‌های ورزشی نداشتند. انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که در زنان در سال ۱۳۸۴ صورت گرفت. نموده‌های مشابه ۲۳۵ نفر بودند. روش گردآوری داده‌ها خود کارزار دهنده و بررسی مورد استفاده پرسشنامه بود. یکی از اولویت‌های ورزشی همراه با مراحت بدن و بهبود یکی از اولویت‌های ورزشی شاخص مراجعه‌نگه‌نشده بود. به Godin یک پرسشنامه بررسی‌بندی شده و همچنین با اولین بار در سال ۱۹۸۶ طراحی شده و همچنین با

سازمان فعالیت‌های ورزشی و بارداری ایران
توجه به لیست فعالیت های تحت بخش انجام های ورزشی باوان کشور تنظیم شد.

افعالیت های ورزشی به صورت تقویتی شد. به این صورت که هر یک از فعالیت های ورزشی بسته به نوع ورزش انجام شده در پنج گروه قرار می گرفت. به عنوان مثال فعالیت هایی مانند پاده روی، بوک Jerzy Karwacki، گلف، نرمش و حرکات موزون به صورت افزایش در دسته فعالیت های حیف و فعالیت هایی مانند راه رفتن، بدنسازی، دورچرخه سواری، تنیس، شنا سبک، والبالی اوک، حرکات موزون به صورت مقدمی در دسته فعالیت های حیف و فعالیت هایی مانند دویدن، فرتیل، بسکتبال، گویی، کاروانش، شنای سبک، و دوچرخه سواری در مسافت طولانی در دسته فعالیت های شدید قرار می گرفت. در مقابل هر یک از فعالیت های 3 سنتی تحت عنوان فعالیت های قبل از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان قرار داده شد. و در این مطالعه نیز مطالعات دفعات انجام هر کدام از فعالیت هایی که در طول یک هفته متوسط به مدت 15 دقیقه انجام شده بود ثبت گردید. به سیس از طریق فرمول امتیاز کل فعالیت ورزشی Godin جمعه گردید.

در این مطالعه هر دوره قبل، حین بارداری (پیش از و پس از زایمان) دو مرحله انجام می‌شود. در اولین مرحله کل هر یک از دو دوره های قرار را یکی یا یکی می‌شود. با استفاده از ابزار ارزیابی تکراری امتیاز صوری و امتیاز محیطی با همکاری اعضای توسط کمیته زیر مجموعه دانشکده پزشکی دانشگاهی ایران تعیین شد. داده ها توسط نرم افزار SPSS آزمون فردی مترک آزمون نشان می‌گردد.
مقایسه فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری با سه ماهه اول پس از زایمان

بارداری سه فعالیت‌کنی به بیشترین میزان را به خود اختصاص داده بودند. به ترتیب قدم زدن، حرکات موزونان انفرادی و رشته در هر دو دوره قبل و سه ماهه اول زایمان بیشترین میزان را به خود اختصاص دادند و از زایمان 29/3 درصد کاهش گرفت. در صورتی که فعالیت‌های ورزشی قبل از بارداری و سه ماهه اول (T=0/6، P=0/3408)، قیل و نیمه دوم بارداری (T=0/008، P=0/001) قیل و نیمه دوم بارداری

در دوران سه ماهه اول پس از زایمان

بیشترین فعالیت‌های ورزشی تشکیل داده شد. در هر دو دوره قبل و سه ماهه اول زایمان، 79/2 درصد از زنان هیچ فعالیتی ورزشی انجام نمی‌دادند. در دوران سه ماهه اول پس از زایمان 23/6 درصد گروه‌های ورزشی داشتند. 17/4 درصد فعالیت‌های ورزشی و 3/4 درصد از فعالیت‌های ورزشی متوسط داشتند. دانشگاه تهران می‌تواند این نتایج در مورد فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان را به خود اختصاص دهد. وجود دارد. با توجه به جدول شماره 1، از زنان 79/2 درصد گروه‌های ورزشی انجام نمی‌دادند. در دوران سه ماهه اول پس از زایمان، 23/6 درصد گروه‌های ورزشی داشتند. 17/4 درصد فعالیت‌های ورزشی و 3/4 درصد از فعالیت‌های ورزشی متوسط داشتند. دانشگاه تهران می‌تواند این نتایج در مورد فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان را به خود اختصاص دهد.
مقایسه فعالیت های ورزشی قیل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان

بحث و نتیجه‌گیری

در تحقیقی که در اکستان به Down و همکاران که در انگلستان به همان نام نامی‌دردهاری انجام دادند در 36/48 درصد از افراد در قبل از بارداری فعالیت ورزشی داشتند که از این میان 13/81 درصد خفیف 7/20 متوسط و 8/20 درصد شدید مانند (دودین) گزارش شده است. (8) نتایج این تحقیق در رابطه با انجام فعالیت ورزشی قبل از بارداری در مقایسه با پژوهش حاضر فراوانی کمتری را نشان می‌دهد. در مطالعه Penny و همکاران، 36 درصد از زنان گزارش کردن که در فعالیت ورزشی شرکت می‌کردند که 55 درصد از آنها دارای فعالیت‌های ورزشی متوسط مانند شنا کردن بودند. (3) نتایج این پژوهش مشابه تحقیق حاضر به یادآوری کننده که در پژوهش حاضر نیز نشان داده شده است. دارایی بیشترین فعالیت در بدن‌افزار این فعالیت‌ها را انجام می‌دارند. (1) نتایج این پژوهش مشابه پژوهش حاضر بوده با این تفاوت که در پژوهش داده نشده در پژوهش حاضر تفاوت بین داشته با یک نموده با و Down می‌دارند. (1) نتایج پژوهش مشابه پژوهش حاضر بوده و لیکن شدت انجام فعالیت‌های ورزشی در این پژوهش نسبت به پژوهش حاضر بیشتر بوده و طرزی که در پژوهش حاضر به یک نسبت به شدت انجام فعالیت در پژوهش حاضر بیشتر از پژوهش حاضر بوده. در این مطالعه روند انجام فعالیت‌های ورزشی از قبل از بارداری تا 3 ماهه اول پس از زایمان یک روند کاهشی را نشان می‌دهد. و همکاران داده نیز در تحقیق در ضمن انجام آزادی اندازه‌گیری مکرر نشان دادند که انجام فعالیت‌های ورزشی در دوران قبل از بارداری بیشتر باشد از دوران بارداری و پژوهش حاضر بوده ولی هیچ تفاوتی بین انجام فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری و پس از زایمان مشاهده نشد.
مقایسه فعالیت های ورزشی قبل از بارداری تا سه ماهه اول پس از زایمان

 praising ادامه فعالیت های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان کردد.

 تقدير و تشكر
مقاله حاضر بر آمده از طرح پژوهشي مصوب معاونت پژوهشي دانشگاه علوم پزشكي ايران در سال 1384 می باشد. لذا از كليه كسانی كه در انجام اين پژوهش همکاری نمودند. كمال تشکر و قدردانی مي شود.

فهرست منابع


11- Piravej K, Saksirinukili R, Survey of Patterns, Attitude's, and the general Effects of Exercise during Pregnancy in 203 Thai pregnant women at King Chulalongkorn Memorial Hospital, J Med Assoc Thai; 2001.(1):276-82.

Trend of exercise before, During, and after Pregnancy

*Sara Esmaelzadeh saeyeh¹ MSc  Simin Taavoni² MSc  Zahra Ahmadi³ MSc
Hamid Haghani⁴ MSc

Abstract

Background and Aim: Pregnancy and Postpartum is the best period for gaining health behaviors, including exercise, to promote quality of life is pregnancy and postpartum. The aim of the present study was to examine the trend of exercise activities before, During and after pregnancy.

Material and method: This was a retrospective longitudinal study, in which 225 women were enrolled by continuous sampling.

Result: The most frequent exercise, before, during and after pregnancy was walking. The result of Repeated measure test showed that trend of exercise before pregnancy to 3 months after that was negative.

Conclusion: This study showed that the trend of physical activity decreased from the period before pregnancy to 3 month after that, so it is suggested that professional care in prenatal ward, vaccination clinic and family planning clinic focus on encouraging women to continue their activity, during and after pregnancy.

Keyword: Physical exercise-Pregnancy-Trend

Received: 7 Jul, 2007
Accepted: 17 Aug, 2008

¹ MS in Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran (*Corresponding Author) Email: saluome@gmail.com
² Senior Lecture, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran
³ Senior Lecture, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran
⁴ Senior Lecturer, Department of Statistics, School of Management & Medical Informatics, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran