تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم بارداری

چکیده

زیدت و حدف: اختلال خواب یکی از مشکلات شایع دوران بارداری است که می‌تواند زیست‌سازی می‌سازد از مشکلات قبل. حین و بعد از زایمان گردید. باید این کاهش احتمال تبلور و سایر اثرات بدنی آرام دوران بارداری به داشته باشیم.

این پژوهش با هدف تیم تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم بارداری دانسته که به مراکز بهداشتی درمانی شهر زنجان ناحیه کشف داشته باشید.

روش پژوهشی: این پژوهش یکی کارآزمایی در عمل به سیستم کنترل بوده که به دو گروه کنترل و آزمون تهیه شده. در گروه کنترل، تمرینات تن آرامی آموزش گردید. در گروه آزمون، تمرینات تن آرامی جهت مقایسه به دانشگاه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران تدریس گردید.

نتیجه‌گیری: با توجه به این که اختلالات خواب در سه ماهه سوم بارداری شایع می‌شود، و تمرینات تن آرامی به طور قابل ملاحظه‌ای بر شدت و قوانین آن تأثیر داشته است لذا تمرینات تن آرامی به عنوان روشهای مناسب جهت کسب آرامش و بهبود اختلالات خواب در زنان بازدارنگی توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: اختلال خواب، تمرینات تن آرامی، سه ماهه سوم بارداری

تاریخ دریافت: 8/12/24
تاریخ پذیرش: 8/9/25

* این مقاله از پایان نامه دانشجویی است. انتخاب شده است.

1 مربی گروه آزمایش مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
2 Email:aghdas_m24@yahoo.com
3 مسئول(س) شماره تماس: 09124278760
4 کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
5 استاد گروه آمار و روان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
6 مربی گروه آمار حیاتی، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
اقتصاد منابع و تأمینات

مقدمه

بازداری به عنوان یک روند طبیعی در مقاطعی از زندگی زنان با تغییرات قابل توجه روحی و بدنی هرمه است. عدم آگاهی از این تغییرات و چگونگی مقابله با مشکلات احتیاطی که بر اثر این تغییرات ایجاد می‌شود ممکن است منجر به بررسی جامعی از مشکلات بدنی به که راه آن‌ها از این آماره مرد این تا سالها پس از زایمان دور دچار تارا نخواهد کرد.

اختلال خواب یکی از مشکلات شایع در بارداری است. زنان از شروع هفته ۲۹ بارداری تا ۲۶ ماه پس از زایمان از مشکل در خواب رفتگی، بیدار شدن های مکرر، کم خوابی، شباهت و کاهش کیفیت خواب شکایت دارند. بعضی عوامل فیزیکی، عاطفی و هیجانی می‌توانند منجر به حداکثر خواب در بارداری شود. تغییرات هورمونی مثل افزایش استروژ و پروگرسترون و انباش فسف مولتئوماس، پلاسم خواب طبیعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مشکلات فیزیکی مانند تکثیر ادرار، سوزش سرد، حركات جنین، اطفال، نرمی خواب عاطفی مثل ترس از مراقبت از بچه و پذیرش نقده‌های خواب طبیعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عوامل موتور بارداری خواب در بارداری به دلیل polysomnography

به طور دقیق شناخته شده است. به طوری که گزارش‌های متداول از مورد وقوع و بهصرف قهر ایجاد اختلالات خواب در بارداری وجود دارد. در نتایج این مطالعه ذکر شده است ۹۷ درصد زنان در ماهه‌های بارداری از اختلال خواب رنج می‌برند و در مطالعه‌ای دیگر ۶۸ درصد زنان باردار مورد مطالعه دارای اختلال خواب بودند. برای مشاهده با این اختلالات مهم خواب و پیداکری این تهیه کنندگان رای سلامت است که در پاسخ به محرکات درونی یا پیروی ایجاد می‌شود. این پیداکری منجر به علائم

روس برزوی

این مطالعه به کار آماده در عرصه برای گروه کنترل بود. جامعه پژوهش را زنانی که در هفته ۱–۳۲ بارداری قرار داشته و اول مرداد تا اواسط ماه سال ۱۳۸۵ جهت دریافت مراقبت های
تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم پسورداری

بازداری به مراکز بهداشتی درمانی شهر زنجان از مراجعه کرده بودند. تشكیل می‌داد. حجم نمونه با استفاده از فرمول و با فرض آن که فراوانی اختلال خواب حداقل ۳۰ درصد کاهش یابد و با نظر گرفتن ۱۰۰ درصد افت نمونه در هر گروه ۵۰ نفر تعیین شدند. از طریق گروه‌گیری مبتنی بر تاریخ اول مردادماه سال ۱۳۸۵ تا باعث مهربانی سال به ۱۴۱ زن باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی که در سین (PSQI) همانگیک ۲۸–۳۲ هفته قرار داشته‌اند پرسشنامه پیشنهادی گرفتند. ۱۱۴ نفر دارای اختلال خواب بودند که صورت بلک به نوشت تخصصی به دو گروه آزمون و کنترل تقسیم شدند. در نهایت ۱۹ نفر از نمونه‌ها به دلیل محدودیت از قبل بیماری، عدم حضور در کلاس آموزشی یا کمک صلحی خانم‌های درمانی، تغییر محل زندگی، زایمان زودرس، عدم رضایت در اظهار حضور در پژوهش حذف و در نهایت افراد در مورد ۹۵ نفر (۷۴ نفر گروه آزمون و ۸۸ نفر گروه کنترل) با اخ هر رضایت کننده یکی شدند که در پژوهش تکمیل شد. افراد هر دانش سالم بیشتر گاریکیا به‌طوری که بوده، جهت هفته پس از انجام تمرینات تن آرامی پرسشنامه اختلال خواب به هر دو گروه آزمون و کنترل داده شد و کلیت خواب افراد تحت درمان با تمرینات تن آرامی قبل از درمان و یا گروه کنترل مقایسه شد.

پژوهش تجربی و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های SPSS مستقل، کاوشکر و فیشر با بهره‌گیری از نرم‌افزار استفاده شد.

بااندازه

در این پژوهش میانگین سنی واحد‌های پژوهش در گروه آزمون ۳۲/۶۸ و در گروه کنترل ۳۷/۰۴/۰۵/۰۴ /۲۴/۸۹ سال بود است.

۷۳/۶ درصد از گروه آزمون و ۷۵/۵ درصد از گروه کنترل تحصیلات دیپلماتیک داشتند.

نشریه پرستاری ایران ۵۴

دوره ۲۳ / شماره ۶۴ / تیرماه ۱۳۸۹
تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم بارداری

درصد کاهش 25 درصد عدم تغییر و 62/5 درصد افزایش شدت اختلال خواب را کاهش نمود. در این یوزه، میانگین شدت اختلال خواب (کسب امتیاز PSQI 21-35) در گروه آزمون بعد و ورزش بود. پژوهش 20/0±4/88 بود که چهار هفته بعد از انجام تمرینات تن آرامی به 3/8±1/61 کاهش یافت. این اختلال با استفاده از آزمون تی زوج معنی دار نشان داد (P=0/000). میانگین شدت اختلال خواب در گروه کنترل بعد و ورزش بود. پژوهش 4/7±1/61 کاهش یافت. طبق آزمون تی زوج این اختلال معنی دار نبود (P=0/000). آزمون تی مستقل اختلال معنی داری را بیان دو گروه آزمون و کنترل بعد از انجام تمرینات تن آرامی نشان داد (P=0/000) (جدول شماره ۱) 

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>آزمون</th>
<th>کنترل</th>
<th>انحراف معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>انحراف خواب</td>
<td>میانگین</td>
<td>۷/۰۲ ± ۴/۴۸</td>
<td>۷/۰۸ ± ۴/۶۱</td>
</tr>
<tr>
<td>بدو و ورزش</td>
<td>۷/۰۸ ± ۴/۶۱</td>
<td>۷/۰۸ ± ۴/۶۱</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>چهار هفته پس از انجام تمرینات</td>
<td>۲/۷۴</td>
<td>۲/۷۴</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>اختلال</td>
<td>۲/۷۴</td>
<td>۲/۷۴</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>نتیجه آزمون تی زوج</td>
<td>۱/۸۸</td>
<td>۱/۸۸</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار شدت اختلال خواب قبل از انجام تمرینات تن آرامی و چهار هفته پس از ان گروه و آزمون کنترل سال ۱۳۸۵

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج این مطالعه، تمرینات تن آرامی بر اختلال خواب سه ماهه سوم بارداری نتایج داشته و موجب کاهش فشار خون شده است. به طوری که در 51/6 درصد زنان بارداری که در بدو و ورزش به پژوهش دارای اختلال خواب بودند، بهبودی حاصل شد و در پایان پژوهش این زنان دیگر از اختلال خواب رنج نمی‌بردند (جدول شماره ۲).

میانگین و انحراف معیار میزان آرامش احساس شده با استفاده از مقیاس درجه‌بندی ان آرامی (۰-۱۰۰) قبل از انجام تمرینات تن آرامی در گروه آزمون 44/13±15/18 بود که این میزان بعد از انجام تمرینات به ۶۰/۱±۱۵/۸ رسید. این افزایش با استفاده از آزمون تی زوج معنی دار بود (P=0/000).
جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی تغییرات ایجاد شده در شدت اختلال خواب اضطراب در دو گروه آزمون و کنترل جهت هفته

پس از انجام یافته‌های تجاری، سال ۱۳۸۸

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه</th>
<th>کنترل</th>
<th>تعداد</th>
<th>تغییرات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کاهش</td>
<td>۳۸</td>
<td>۲۵</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>بدست نگیر</td>
<td>۲۰</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>افزایش</td>
<td>۱۰</td>
<td>۱۰۰</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۱۳۸</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

و همکاران نیز در بررسی که به منظور تأثیر تی‌آرامی بر اختلال خواب دانشجویان انجام داده بودند به نتایج مشابه دست یافتند (۱۰). همچنین در مطالعه خاصی مشخص شد که شدت اختلال خواب در ۸۰ درصد گروه آزمون کاهش یافت یا بود. بیان داشته که ۸۰ درصد از بیمارانی که اختلال خواب داشتند از انجام یافته‌های انجام شده بهبودی قابل توجهی اظهار نمودند (۱۱). تجربی را اظهر نمودند (۱۲).

جدول شماره ۳ - تعداد دفعات مشاهده شده میزان آرامش در گروه آزمون قبل و بعد از انجام یافته‌های تجاری، سال ۱۳۸۵

<table>
<thead>
<tr>
<th>مرحله</th>
<th>قبل از یافته‌های تجاری</th>
<th>بعد از یافته‌های تجاری</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>درصد</td>
<td>۲۰</td>
<td>۶۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۶</td>
<td>۱۰۸</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۱</td>
<td>۲۴۴</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۴</td>
<td>۶۷</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۴</td>
<td>۶۵</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۰</td>
<td>۱۰۰</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۲۰۴</td>
<td>۲۰۴</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۱۳۸</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

میانگین

انحراف معیار

نتیجه آزمون تی زوج

Means و Morawetz، Viens و Morawetz در مطالعه‌ای فراوانی تغییرات ایجاد شده در شدت اختلال خواب اضطراب در دو گروه آزمون و کنترل جهت هفته نتایج ای مطالعه نشان داد که میانگین نمره آرامش احساس شده بعد از انجام یافته‌های ۱۳/۵۴ (آرامش معمول) به ۷۲/۵/۲۵ (آرامش زیاد) افزایش یافت. یکی از دلایل استفاده از یافته‌های از یافته‌ها در نتایج پژوهش های خود که با استفاده از ابزار اندازه‌گیری ایجاد شده بود در این طرح کاهش یافت است. از طرفی تی‌آرامی به خواب رفتا و چهار نشود که در میان ایجاد شده است. یکی از دلایل بنیان‌گذاری گزارش کردن نمایش آفتابی اختلالات خواب با نزدیک شدن به زمان زمان است. گزارش میانگین میان آیندگان گزارش که با نزدیک شدن به اواخر حالمانی اختلال خواب بیشتر توسط مادران باردار تجربی می‌شود.

دوشه ۶۳ / شماره ۵۶ / ۱۳۸۹
بیشتری را برای آنها فراهم آورد.

یافته‌های آینده مطالعه مشخص کرده که تن آرامی بر اختلالات خواب نیازمندی دارد. نظر به این که در دوران بارداری، تن آرامی بر اثر مشکلات خواب رنج می‌برند و این که اختلال خواب می‌تواند سازنده مسکن‌های ضایعی در مادر و جنین باشد، توصیه می‌شود در این دوران علاوه بر مراقبت‌های معنی‌برنامه‌ای‌ی مدن‌جهتی بررسی و تشخیص اختلالات مربوط به خواب، نظیم شود تا بتوان در صورت مشخص شدن اختلالات، با راهنمایی و اموزش‌های مناسب نظیر آموزش تمرینات تن آرامی به کاهش و یا بهبود نسبی این اختلال در زنان باردار به خواص در سه ماهه سوم بارداری کمک نمود و بدنی و وسیله امکان خواب راحت و آرامش قدرت و تشریک این پژوهش طرح مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران بوده است و پژوهشگران مراحل بسیار خود را به مناسبی فراهم اورده‌اند تا از لحاظ جهت انجام مطالعه از این معاونت ابراز می‌دارند.

هم‌چنین از مسئولین و سایر همکارانی که در راستای به تمرین سیستم این مطالعه با پژوهشگران همکارانی تمایل داشتند تشریک و سیستم به عمل می‌آید.
Effect of Relaxation on Insomnia during Third Trimester among Pregnant Women

*Aghdas Malekzadegan\textsuperscript{1} MSc       Maryam Moradkhani\textsuperscript{2} MSc       Hassan Ashayeri\textsuperscript{3} MD
Hamid Haghani\textsuperscript{4} MSc

Abstract

Background and Aim: Insomnia is one of the most prevalent disorders of pregnancy that can results in many problems before, during and after delivery. Insomnia management should be attempted to provide comfort during pregnancy. The aim of study was to determine the effect of relaxation on insomnia during third trimester among pregnant women.

Material and Method: This was a randomized field trial in which 95 pregnant women, referred to Health and Medical Center in Zanjan and were diagnosed to suffer from insomnia, were randomly assigned to either experimental (n=47) or control (n=48) group. Control group only received routine education, but participants in experimental group were trained in relaxation over two sessions and were given a hand out reviewing the relaxation procedure, relaxation log for recording home practice and tape-recorded version of the relaxation. The relaxation treatment lasted 4 weeks.

Results: Findings showed that relaxation reduced insomnia intensity in 80.9% of the women in experimental group (P<0.0001) and also alleviated insomnia in 51.1% of them (P<0.0001)

Conclusion: It can be concluded that insomnia is common in late pregnancy and relaxation can be considered effective in treatment of insomnia. Providing education about relaxation for treatment of insomnia during third trimester is recommended.

Keywords: Insomnia- Third trimester of pregnancy- Relaxation

Received: 14 Mar, 2009
Accepted: 26 May, 2010