تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم پارداری

چکیده

زیمت و هدف: اختلال خواب یکی از مشکلات شایع دوران پارداری است که می‌تواند زمینه‌ساز بیماری از مشکلات قبل، حین و بعد از زایمان کرده. برای این که اختلالات خواب دارای آمیدزایدی برای کنترل آرام دوران پارداری می‌باشد.

این پژوهش با هدف تعيین تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم پارداری زنان مراهقه کنندگان به مرکز بهداشتی درمانی شهر زنجان انجام گرفت.

روش بررسی: این طرح یک کارآزمایی در عرصه با گروه کنترل بوده که به زنان پارداری هفته‌ای یا 20-28 پارداری مراجعه کرده و به مرکز بهداشتی درمانی شهر زنجان تسکین می‌داده است. تحقیق به کمک ارزیابی خواب پیشرفته (PSQI) جهت تکمیل داده‌هایی که در پایگاه 95 نفر از آنان پرسشنامه کامل شده را به مراکز بهداشتی درمانی شهر زنجان عوامتی داده و تحلیل اندازه‌گیری و بررسی و تحلیل آماری انجام شد. نتیجه‌گیری با پژوهش‌های اخیر انجام‌دهنده در این زمینه به همراه با تحقیقات اخیر انجام شد.

مقیاس در نیم‌دریافتی از شایعاتی که در این پژوهش از سه بازرس به روش پرسشنامه‌ای PSQI و پرسشنامه ساختاری بهبود احتمالی هر اثر خواب و اندازه‌گیری آماری پیوسته و از آن کناره‌گیری و توصیف و اکسترش نیز پیشنهاد شده است.

یافته‌ها: این پژوهش در این مورد به‌طور کلی نشان داد که تن آرامی می‌تواند 20 درصد موارد اختلال خواب در حین دوران پارداری را به‌طور کامل یا جزئی تسکین دهد و باعث خواب‌رسیدن می‌شود.

کلید واژه‌های اختلال خواب- تمرینات تن آرامی- سه ماهه سوم پارداری

تاریخ دریافت: 1397/12/24
تاریخ پذیرش: 1398/3/5

1 این مطالعه از پایان نامه دانشجوی استخراج شده است
2 مربی گروه موسسه‌های سلامت
3 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
4 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
5 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
6 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
7 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
8 مربی گروه عملیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
مقدمه

پاراداژی به عنوان یک روند طبیعی در مقاطعی از زندگی زنان با تغییرات قابل توجه روش و جسمی همراه است. عدم آگاهی از این تغییرات و چگونگی مقابله با مشکلات احتمالی که بر اثر این تغییرات ایجاد می شود ممکن است سبب به بروز صدماتی شود که گاهی آثارش مادر را تا سال ها پس از زایمان دچار تاراهاش می کند. 

اثالال خواب یکی از مشکلات شایع دوران بارداری می باشد. زنان در شرایط ۲۴ بارداری، تا ۲ ماه پس از زایمان از مشکل در خواب رفتگی، بیانگر شدن حالت مکرر، گم خوابی شبانه و کاهش کیفیت خواب شکافتند.

بعضی عوامل فیزیکی، ویژگی و هیجانی می تواند کلوی خواب را مه و سبب اختلال خواب شود. تغییرات هورمونی مثل افزایش استروئن و پروژسترون و انقباض سطح کورتیزول، پلاسم، خواب طبیعی را تحت تأثیر قرار می دهد.

مشکلات فیزیکی مانند، نکرش ادرار، سوزش سردل، حرکات جنین، انتقادات حمله، درد کمر و برخی عوامل عاطفی مثل ترس از مرگ‌ و پیش رفت جدید خواب طبیعی را تحت تأثیر قرار می دهد.

عوامل مورث با اختلال خواب در دوران بارداری به دلیل polysonnmography

به طور مداوم مشکلاتی به شکل است، به طوری که گزارش های منتشرم در مورد وقوع و ماهیت دقیق اختلالات خواب در بارداری وجود دارد. در تالیف یک مطالعه ذکر شده است که ۴/۷ درصد زنان در ماهه سوم بارداری از اختلالات خواب نرخ می‌برند.

مورد مطالعه، دارای اختلالات خواب بودند.

روش بررسی

این مطالعه یک آزمایشی در عرصه گروه کنترل بود. جامعه پژوهشی را زنانی که در هفته ۲۳-۳۲ بارداری قرار داشته و اول مرداد تا اواخر ماه سال ۱۳۸۸ جهت دریافت مراقبت‌های

دوره ۳۲/شماره ۶۴ / تبریز ۱۳۸۹

۵۳/نشریه پزشکی ایران
تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم پرنداری

آزمون علاوه بر مراقبت ها تمرینات تن آرامی نیز توسط پژوهشگر آزموز داده شد.
گروه آزمون چهار جلسه به فواصل یک هفته در گروه‌های کوچک ۳ تا ۴ نفره به مدت ۴ هفته انجام تمرینات تن آرامی آشنا شدند. در این جلسات بعد از توضیح درمان نحوه انجام تمرینات از موارد پژوهش خواسته شد که چشمان خود را مستقیم ببینند و به عضلات همود خود کنند و با هدایت محقق تمرینات را انجام دهند تا صحت انجام آنها اطمینان حاصل شود.

سیستم استرتوالکمل مربوط به همراهی نوارکامیکی که انجام تمرینات بر روی آن ضبط شده بود برای تماس در منزل به نمونه‌های پژوهش داده شد. نمونه‌های روزانه یا دو هفته یا بهتره‌اند. هنگامین فرم مقياس آرامش احساسی، بحث در مورد موضوع تا ۱۰۰ (آرامش کامل و عمیق) مقداری گذاری شدها.

بود.

فهرست پس از انجام تمرینات تن آرامی پرسشنامه اختلال خواب به هر دو گروه آزمون و کنترل داده شد. این گروه افراد تحت درازمان با تمرینات تن آرامی قبل از آزمون و یا گروه کنترل مقایسه شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تی زوئی، تی مستقل، کای اسکوئر و کیکی فری برای نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

باید یاد کنیم

در این پژوهش میانگین سنی واحد‌های پژوهش در گروه آزمون ۳۷/۳/۸/۵۹ در گروه کنترل ۴/۸/۸/۵۹ بود است.

دوره ۲۳ / شماره ۶۶ / تیرماه ۱۳۸۹
نشریه پرستاری ایران ۵۴
تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم بارداری

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار تنده اختلال خواب قبل از انجام تمرینات تن آرامی و پس از آن

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه</th>
<th>آرامون</th>
<th>کنترل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>نمره اختلال خواب</td>
<td>میانگین</td>
<td>انحراف معیار</td>
</tr>
<tr>
<td>۱/۱۹۷</td>
<td>۰/۰۰۸</td>
<td>۰/۰۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۱/۰۷۴</td>
<td>۰/۱۴۱</td>
<td>۰/۱۶۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۱/۰۳۹</td>
<td>۰/۱۴۱</td>
<td>۰/۱۶۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۱/۰۱۷</td>
<td>۰/۱۴۱</td>
<td>۰/۱۶۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۱/۰۴۷</td>
<td>۰/۰۱۸</td>
<td>۰/۰۱۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج این مطالعه تمرینات تن آرامی بر اختلال خواب سه ماهه سوم بارداری نتایج داشته و موجب کاهش فراوانی آن شده است. چون تکنیک در ۵۱/۱ درصد روز دارای اختلال خواب بودند، به همراه با کاهش شده اختلال شده و این افزایش با استفاده از آرامی نتیجه زوج معنی دار بوده (P=۰/۰۰۰). 

میانگین و انحراف معیار میزان آرامش احساس شده با استفاده از مقياس درجه بندی تن آرامی (۱۰۰-۰) قبل از انجام تمرینات تن آرامی در گروه آرامون ۲/۰±۱/۵۲ بود که این میزان بعد از انجام تمرینات به ۱/۶±۱/۱۸ رسید. این افزایش با استفاده از آرامی نتیجه زوج معنی دار بوده (P=۰/۰۰۰).

درود/شماره ۶۴/تیرماه ۱۳۸۹

نورشفت پرستاری ایران ۵۵
جدول شماره 3 - تعداد دفعات مشاهده شده میزان آرامش در گروه آزمون قبل و بعد از انجام تمرینات تن آرامی، سال 1385

<table>
<thead>
<tr>
<th>مرحله</th>
<th>بعد از تمرینات</th>
<th>قبل از تمرینات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>درصد</td>
<td>تعداد دفعات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0/00</td>
<td>76/8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11</td>
<td>22/4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>43/2</td>
<td>41/6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>49</td>
<td>13/1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>105</td>
<td>57/4</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td></td>
<td>346</td>
</tr>
</tbody>
</table>

میانگین: 346
انحراف معیار: 11/17
تیونی آزمون تی: 10/934

جدول شماره 2 - توزیع فراوانی تغییرات ایجاد شده در شدت اختلال خواب زنان باردار در گروه آزمون و کنترل چهار هفته

<table>
<thead>
<tr>
<th>تغییرات</th>
<th>کنترل</th>
<th>آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کاهش</td>
<td>25</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>بدن تغییر</td>
<td>12/6</td>
<td>9/8</td>
</tr>
<tr>
<td>اختلال</td>
<td>8/5</td>
<td>4/5</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>15/5</td>
<td>18/4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین نمره آرامش احساس شده بعد از تمرینات تن آرامی افزایش یافته است. در این پژوهش نمره آرامش بعد از تمرینات از 5/48/12 (آرامش معمول) به 37/1/25 (آرامش زیاد) افزایش یافت. یکی از دلایل بی خوابی و با اختلال خواب در این دوران اضطراب است (Viens و Morawetz). استفاده از تمرینات تن آرامی انجام شده بود در ابتدا اضطراب و تنش منجر به بی خوابی از این طریق کاهش یافته است. از طرفی اگر آرامی به خواب رفت را نیز تسهیل کرد و موجب کاهش تنها روی و جسمی شده است (Viens و Morawetz). بنابراین می توان گفت که تن آرامی بر اضطراب و نگرانی زنان باردار تأثیر گذاشته و میزان آرامش آنان را افزایش داده است و در نتیجه موجب کاهش اختلال خواب شده است (جدول شماره 3).
تأثیر تمرینات تن آرامی بر اختلالات خواب سه ماهه سوم بارداری

کمک نمو و بدن و سلیم امکان خواب راحت و آرامش بیشتری را بیان آنها فراهم آورد.

تقدير و تشریح
این پژوهش طرح مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران بوده است و پژوهشگران مراحل سیاسی خود را به مناسبی فراهم اوردهند تا در سه‌ماهه مطالعه از این معاونت ابراز می‌دارند.
هم‌چنین از مسئولین و سایر همکارانی که در راستای این تمرینی از مطالعه بپژوهشگران همکاری نمودند، تشکر و سپاس به عمل می‌آید.

یافته های این مطالعه مشخص کرد که تن آرامی بر اختلالات خواب زنان باردار تأثیر داشته است. نظر به این که در دوران بارداری زنان از مشکلات خواب رنج می‌برند و این که اختلال خواب می‌تواند سازنده مشکلات زیادی در مادر و جنین باشد، توصیه می‌شود در این دوران علاوه بر مراقبت‌های معمول برنامه‌ای بر می‌گردد. مشخصات اختلالات مربوط به خواب نظیر خواب تأثیر در صورت مشخص شدن اختلالات، با راهنمایی و آموزش‌های مناسب تأثیر تمرینات تن آرامی به کمک‌ها و یا بهبود نسبت این اختلال در زنان باردار به خصوص در سه ماهه سوم بارداری

فهرست منابع

7- Bolori B. master theses: sleep disorders during third trimester of pregnancy, and its relation with- length of labora & mode of delivery in Saghez Medical & health centers 2005 Shahid Beheshti University
Effect of Relaxation on Insomnia during Third Trimester among Pregnant Women

*Aghdas Malekzadegan1 MSc       Maryam Moradkhani2 MSc      Hassan Ashayeri3 MD
Hamid Haghani4 MSc

Abstract

Background and Aim: Insomnia is one of the most prevalent disorders of pregnancy that can result 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