

بررسی تأثیر کلاسهای آمادگی دوران بارداری بر سلامت مادر و نوزاد

چکیده

از آنجائیکه عدم آگاهی و ترس از ناشناخته‌های دوران بارداری و زایمان باعث افزایش مداخلات پزشکی می‌شود و روز به روز شاهد افزایش این مداخلات در خانمهای باردار بخصوص در زمان زایمان هستیم، این تحقیق با هدف بررسی تأثیر کلاسهای آمادگی دوران بارداری بر کاهش عوارض و مداخلات پزشکی روی خانمهای باردار مراجعه کننده به بیمارستان هدایت در سال ۸۰-۱۳۷۹ انجام شد. تحقیق به روش کارآزمایی بالینی از نوع Sequential Randomized control trial روی ۲۰۰ خانم باردار در ۲ گروه آزمایش و کنترل با داشتن شرایط اولزا بودن، سن زیر ۳۵ سال، سن بارداری حدود ۲۰ هفته، عدم سابقه فشار خون، دیابت، حاملگی چندقلویی، مصرف سیگار، دارو و علائم تهدید به سقط صورت گرفت. مادران به صورت تصادفی در گروههای آزمایش و شاهد قرار گرفتند و برای مادران گروه آزمایش، آموزش تئوری و تمرینهای عصبی عضلانی در ۸ جلسه برگزار گردید اما مادران گروه شاهد فقط تحت مراقبتهای معمول دوران بارداری قرار گرفتند. سپس سلامت روحی و جسمی مادران در حین بارداری و اطلاعات حین زایمان و سلامت نوزاد ثبت شد و مورد تجزیه و تحلیل و مقایسه قرار گرفت. یافته‌ها نشان دادند که درد کمر و لگن، خستگی دوران بارداری در خانمهای آموزش دیده کمتر و فعالیت روزانه آنها بیشتر از گروه شاهد است (به ترتیب $P<0/001$ ، $P<0/001$ ، از نظر کیفیت خواب و وضعیت روابط زناشویی و اجتماعی تفاوتی بین گروه وجود نداشت. زایمان به روش سزارین ۱۶٪ در گروه شاهد و زایمان طبیعی ۷٪ در گروه آزمایش بیشتر از گروه مقابل بود. مراحل زایمان شامل فاز فعال و مرحله دوم زایمان در گروه آزمایش کوتاهتر بود و تمام تفاوتهای ذکر شده بین ۲ گروه از نظر آماری معنی‌دار بودند (به ترتیب $P<0/004$ ، $P<0/002$ ، $P<0/004$ ، $P<0/004$). همچنین همکاری مناسب در حین زایمان بطور معنی‌داری در گروه آزمایش بیش از گروه شاهد بود. میزان تجویز دارو یا اکسی‌توسین، ضد اسپاسم، مسکن و برش پرینه و نیز وزن هنگام تولد و آپگار نوزادان در ۲ گروه مشابه بود. براساس نتایج این تحقیق می‌توان گفت که افزایش آگاهی و آمادگی در دوران بارداری به مادر این امکان را می‌دهد که این مرحله مهم از زندگی را با عوارض کمتر و خوشایندتر طی نماید و نیز وی را برای یک زایمان طبیعی آسانتر با کمترین مداخلات پزشکی آماده کند. بنابراین برگزاری کلاسهای آمادگی دوران بارداری و مطالعه انواع روشهای آمادگی دوران بارداری که در سایر کشورها به کار برده می‌شود توصیه می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: ۱- بارداری ۲- کلاسهای آمادگی دوران بارداری ۳- زایمان طبیعی

*دکتر ابوالفضل مهدیزاده I

فیروزه روستا II

زینت کمالی III

نسرین خوشگو IV

مقدمه

عدم آگاهی و ترس از ناشناخته‌های دوران بارداری
باعث ایجاد اضطراب مادران در این دوره می‌شود (۱ و ۲).

ترس و اضطراب حس نگرانی به مغز داده و سبب
افزایش ترشح هورمونهای استرس می‌شود و در نتیجه

در اجرای این طرح از پشتیبانی مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران استفاده شده است (شماره ثبت: ۳۲۹).

I) دانشجویان بیماریهای زنان و زایمان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران (*مؤلف مسئول).

II) کارشناس ارشد مامایی، کارشناس پژوهشی.

III) کارشناس تغذیه، کارشناس پژوهشی، انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی.

IV) کارشناس مامایی، بیمارستان هدایت، خیابان شریعتی، تهران.