



تأثیر آموزش تغذیه دوران بارداری بر آگاهی و عملکرد زنان باردار

فرهاد نوری کیان

دانشجوی کارشناسی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

Nouriifarhad@gmail.com

علی احمدی

دانشجوی کارشناسی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

aa6916157@gmail.com

زمینه و هدف: بارداری، از پرمخاطره ترین دوره های زندگی زنان است و تغذیه این دوران، سلامتی مادر و جنین را تحت تأثیر قرار می دهد. اهمیت تغذیه صحیح و کافی در دوران بارداری برای زن باردار و جنین را نمی توان نادیده گرفت، زیرا سلامتی افراد به میزان زیادی بستگی به دریافت مواد غذایی و ساختار تغذیه ای آنها در دوران جنینی دارد لذا این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش تغذیه دوران بارداری بر آگاهی و عملکرد زنان باردار در سال ۱۴۰۰ انجام شد.

مواد و روش ها: این مطالعه مروری سیستماتیک با کلیدواژه های فارسی تغذیه بارداری، زنان باردار، آموزش تغذیه و معادل انگلیسی آن ها pregnancy nutrition, pregnant women, nutrition training در پایگاه های داده ای magiran, iran doc, science direct, pub med و موتور جستجوگر google scholar بدون محدودیت بازه زمانی انجام شد که در مجموع ۲۵ مقاله بدست آمد که تعدادی از آن ها به علت مشابه نبودن چکیده کنار گذاشته شدند و در نهایت ۱۵ مقاله که بیش تر آن ها از نوع کارآزمایی بالینی بودند مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها: نتایج حاصل از بیشتر مطالعات نشان داد که آموزش، باعث ارتقا سطح آگاهی و عملکرد در زمینه تغذیه دوران بارداری شده است. همچنین در بعضی پژوهش ها آموزش تأثیر معنی داری نداشته است که می تواند مربوط به عوامل دیگری غیر از اطلاعات صرف (آگاهی) مانند شیوه ی زندگی، باورهای جامعه، مسایل اقتصادی و دسترسی به مواد غذایی باشد.

نتیجه گیری: باتوجه به نتایج مطالعات و اهمیت آگاهی مادران در خصوص تغذیه دوران بارداری، توصیه می شود در آموزش مادران باردار برنامه های اختصاصی جهت بهبود رفتار تغذیه ای آن ها در نظر گرفته شود و میزان کارایی آن در زنان باردار ارزیابی و پیگیری گردد.

واژگان کلیدی (Key words): بارداری، تغذیه بارداری، زنان باردار، آموزش تغذیه