



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
پرستاری مراقبت ویژه نوزادان

عنوان:

تاثیر پیلاتس قبل از شیر دهی بر میزان اضطراب مادران و پاسخ های
فیزیولوژیک نوزادان در طول تغذیه در نوزادان بستری در بخش مراقبت های
ویژه نوزادان

استاد راهنما:

زهرا دانشور عامری

مشاور آمار:

حسین محقق

نگارنده:

اعظم احمدی مقیم

۱۳۹۶

چکیده فارسی :

زمینه و هدف پژوهش : مرحله پس از زایمان مرحله ای بحرانی است که سلامت جسمی و ذهنی مادران را تحت تاثیر قرار می دهد. اضطراب حدود ۳۰٪ زنان را در طول عمر تحت تاثیر قرار می دهد و اغلب این اضطراب در دوره نفاس رخ می دهد، در این دوره تغییرات عاطفی زیادی برای زنان رخ می دهد. افزایش اضطراب و استرس با پیامدهای قابل توجهی برای مادر و نوزاد همراه است. در این بین وجود اضطراب به شکل های مختلف در مادران شیرده، به ویژه مادران شیرده نخست زا که آمادگی لازم را برای شیردهی ندارند، مشکلاتی را ایجاد می کند. بنابراین بهبود وضعیت روانی و کاهش اضطراب آنها اهمیت به سزایی دارد. دسترسی به این هدف نیازمند آموزش روشهای کاهش اضطراب از جمله پیلاتس می باشد. در نتیجه این پژوهش با هدف تعیین تاثیر پیلاتس قبل از شیردهی بر میزان اضطراب مادران و پاسخ های فیزیولوژیک نوزادان در طول تغذیه در نوزادان بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان انجام شده است.

روش پژوهش :

در این کار آزمایشی بالینی ۳۰ مادر شیرده نخست زا که نمره بالاتر از بیست از پرسشنامه اضطراب اشپیل برگرکسب کردند به طور هدفمند در دو گروه قرار گرفتند. برای مادران گروه آزمون انجام ۱۸ جلسه ۳۰ دقیقه ای تمرینات پیلاتس آموزش داده شد و پاسخ های فیزیولوژیک نوزادان آنها در طی سه جلسه آموزش هفته اول قبل و حین شیردهی کنترل گردید. پس از پایان ۱۸ جلسه تمرینات پیلاتس مجدد پرسشنامه اضطراب اشپیل برگر تکمیل گردید. برای مادران گروه کنترل هیچ اقدامی انجام نشد فقط پاسخ های فیزیولوژیک نوزادان در طی سه روز هفته اول کنترل گردید و در پایان شش هفته مجدد پرسشنامه اضطراب اشپیل برگر برای مادران تکمیل گردید. سپس تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون های کلموگروف- اسمیرنوف، تی مستقل، تی زوجی، فریدمن، مان - ویتنی و ویلکاکسون انجام شد.

یافته ها:

میانگین نمره اضطراب در شروع مطالعه، در گروه مداخله ($47/37 \pm 7/18$) و در گروه کنترل ($46/77 \pm 6/47$) تفاوت آماری معنادار نداشت ($P > 0/05$) اما در گروه آزمون میانگین نمره اضطراب قبل از مداخله ($47/37 \pm 7/18$) و بعد از مداخله ($46/40 \pm 6/90$) شد ($p < 0/05$) تفاوت میانگین معنا دار است اما شدت اضطراب تغییر نکرده است. و در گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > 0/05$). در تنفس و میزان اشباع اکسیژن خون نوزاد در گروه آزمون و کنترل تفاوت معنادار دیده نشد ($p < 0/05$)، اما تغییرات ضربان قلب نوزاد در دو گروه معنا دار گردید ($p < 0/05$).

نتیجه گیری :

بر اساس یافته ها پیلاتس بر کاهش اضطراب مادران و بر تثبیت ضربان قلب نوزاد تاثیر معنادار داشته است ولی بر میزان اشباع اکسیژن خون شریانی و تنفس نوزاد تاثیر معنا دار نداشت.

کلیدواژه ها: پیلاتس، شیردهی، اضطراب مادران پاسخهای فیزیولوژیک نوزادان



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**Effect of pilates befor breastfeeding on anxiety of mothers and
physiological response of infantsduring feeding on infant hospitalized
in the neonatal intensive care unit**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science
Neonatal Intensive Care Nursing**

Supervisors

Zahra Daneshvar Ameri

Consultants

Hossin Mohagheghy

By

Azam Ahmadi Moghim

2018

Abstract

Title: Effect of Pilates before Breastfeeding on Mother's Anxiety and Physiological Responses of Infants during Feeding on Hospitalized Infants in the Neonatal Intensive Care Unit

Background and Purpose

The postpartum stage is a critical stage that affects the physical and mental health of mothers. Anxiety affects about 30% of women over the life span, and this anxiety often occurs during the period. In this period, a lot of emotional changes occur for women. Increasing Anxiety and stress are in line with significant implications for both mother and baby. Meanwhile, anxiety occurs in various forms in nursing mothers, especially nursing mothers who do not have the necessary preparation for breastfeeding. Therefore, improving mental status and reducing their anxiety is very important. Access to this goal requires training in ways to reduce anxiety, such as Pilates. The aim of this study was to determine the effect of Pilates prior to breastfeeding on maternal anxiety and physiological responses of infants during feeding in hospitalized infants to the neonatal intensive care unit.

Methods

In this clinical trial, 30 nursing mothers who scored more than twenty of the Spiel Berger anxiety inventory were targeted in two groups. For experimental group mothers, 18 sessions of 30 minutes Pilate's exercises were trained and their physiological responses were monitored during the first three weeks of training in the first week before and during lactation. At the end of the 18th Pilates training session, the Spielberg Rescue Anxiety Inventory was completed. No control was done for control mothers. Only the physiological responses of neonates were monitored during the first three days of the first week and at the end of six weeks, the Spiel Berger anxiety inventory for mothers was completed. Data analysis was done using SPSS software version 16 and Kolmogorov-Smirnov tests, T-test, T-paired, Friedman, Mann-Whitney and Wilcoxon tests.

Findings

The mean of anxiety score at the beginning of the study was not statistically significant in the intervention group (47.77 ± 7.18) and in the control group (46.77 ± 6.47) ($p < 0.05$). However, in the case group, the mean of the anxiety score before intervention (46.77 ± 7.18 and 46.4 ± 6.90 after intervention) ($p < 0.05$), the mean difference was significant but the severity of anxiety did not change and there was no significant difference in control group ($P < 0.05$). There was no significant difference in respiration rate and oxygen saturation of the infant in the test and control group ($p < 0.05$), but the changes in the infant's heart rate were significant in both groups ($p < 0.05$).

Conclusion

Based on the findings, Pilates has a significant effect on the mother's anxiety but it has no significant effect on arterial oxygen saturation and infant breathing.

Keywords

Pilates, Breastfeeding, Maternal Anxiety, Physiological Responses of Neonates