



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

بررسی تاثیر ماساژ درمانی بر افسردگی دوران بارداری

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد مامایی

استاد راهنما: دکتر زیبا تقی زاده

اساتید مشاور: دکتر محمد اربابی، دکتر کیارش ساعتچی

مشاور آمار: حمید حقانی

دانشجو: زهره احمدی

۱۳۹۳

چکیده

بررسی تاثیر ماساژ درمانی بر افسردگی دوران بارداری

زمینه: افسردگی یکی از شایعترین اختلالات عاطفی در بارداری است که با پیامدهای نامطلوب قابل توجهی در این دوران همراه است. درمان های دارویی جدید و متعددی برای درمان اختلال افسردگی معرفی شده اند ولی با توجه به عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی در بارداری و محدودیت های این دوران و نیز تمایل بیشتر مادران باردار برای استفاده از روش های غیر دارویی نسبت به داروهای شیمیایی، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر ماساژ درمانی بر اختلال افسردگی خفیف دوران بارداری در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر ایلام در سال ۱۳۹۲ انجام گرفت.

روش کار: این مطالعه یک کارآزمایی کنترل شده ی تصادفی بود که بر روی ۷۰ زن باردار مبتلا به افسردگی خفیف انجام گرفت. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و مامایی و پرسشنامه افسردگی بک بود. در ابتدا افسردگی با استفاده از مقیاس افسردگی بک تشخیص داده می شد سپس آن دسته از زنان باردار مبتلا به افسردگی خفیف (کسب نمره ۱۰-۱۷ از مقیاس افسردگی بک) که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، وارد پژوهش شده و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار می گرفتند. در گروه مداخله ماساژ پشت به روش استروکینگ سطحی به مدت ۳ هفته (۲ جلسه در هفته) و هر جلسه به مدت ۲۰ دقیقه انجام می شد در حالی که برای گروه کنترل اقدام خاصی انجام نشد. قبل، بلافاصله و ۴ هفته پس از مداخله نمرات افسردگی آزمودنی ها با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک ارزیابی گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss و آزمونهای مجذور کای، آزمون دقیق فیشر و آزمون تی مستقل انجام گردید.

یافته ها: بین دو گروه مداخله و کنترل از نظر خصوصیات دموگرافیک . مامایی اختلاف آماری معنا داری مشاهده نشد. میانگین نمرات افسردگی دو گروه مداخله و کنترل قبل از شروع مداخله اختلاف آماری معناداری نداشت در حالی که پس از مداخله و در پیگیری ۲ نوبته بین میانگین نمرات افسردگی بلافاصله پس از مداخله ($p < 0/001$) و ۴ هفته پس از مداخله ($p = 0/02$) دو گروه تفاوت آماری معناداری مشاهده شد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که ماساژ درمانی نقش به سزایی در بهبود علایم افسردگی خفیف در زنان باردار ایفا می کند.

واژه های کلیدی: افسردگی، بارداری، ماساژ



**TEHRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
SCHOOL OF NURSING AND MIDWIFERY**

**THE EFFECT OF MASSAGE THERAPY ON DEPRESSION DURING
PREGNANCY**

REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF MIDWIFERY TRAINING

SUPERVISORS: DOCTOR ZIBA TAGHIZADEH

BY: ZOHRE AHMADI

۲۰۱۴

Abstract

The effect of massage therapy on depression during pregnancy

Background: Depression is a common psychological disorder with significant adverse consequences in pregnancy. Several new drug therapies for treatment of depression have been introduced, however, due to side effects and restrictions in antidepressants through pregnancy and greater tendency to use non pharmacologic approaches towards synthetic drugs by pregnant women; this study aimed to evaluate the effect of therapeutic massage on mild depression during pregnancy in women referred to Elam health centers, was conducted in 1392.

Methods: This study was a randomized controlled trial that was conducted on 70 pregnant women with mild depression. Data collection included mothers` demographic and Gynecologic characteristics and the Beck Depression Inventory. Initially diagnostic evaluations were made by using Beck Depression Inventory, then those pregnant women with mild depression (Beck Depression Inventory score of 10 -17) who meets all other requirements for inclusion were entered into the study and were randomized into experimental and control groups. In the experimental group using surface stroking/back massage 3 weeks (2 sessions per week) and each session was performed for 20 minutes while the control group did not perform any action. Before, immediately and 4 weeks after intervention depression scores of the participants was assessed using the Beck Depression Inventory. Data analysis using SPSS software and chi-square tests, Fisher's exact test and t-test was performed.

Results: There was no significant difference between the intervention group and control group in the demographic and obstetric characteristics. The mean depression scores between intervention and control groups before intervention was no statistically significant difference. While the post-intervention and at follow-up 2's between depression scores after the intervention ($0.001 > p$) and 4 weeks after the intervention ($0.02 = p$), the significant differences were observed between the two groups.

Conclusion: The results showed that stroking/massage therapy plays a significant role in improving mild depressive symptoms among pregnant women.

Keywords: Depression, Pregnancy, stroking Massage