



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی  
پایان نامه برای دریافت مدرک درجه کارشناسی ارشد مامایی

**عنوان:**

**بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر مدل رفتار برنامه ریزی شده در استفاده زنان شیرده  
از مکمل ویتامین D**

**نگارنده:**

**رقیه فرجی**

**استاد راهنما**

**دکتر مریم مدرس**

**۱۳۹۸**

## چکیده فارسی

**مقدمه:** ویتامین D یکی از مهمترین ویتامین های موثر بر رشد جنین و سلامت اوست که نقش مهمی را در سلامت مادر و جنین در دوران حاملگی و شیردهی ایفا می کند. در طول شیردهی مادران نیاز دارند تا دریافت کلسیم و ویتامین D را افزایش دهند تا میزان کافی کلسیم و ویتامین D در شیر ترشح شود. با توجه به اهمیت این ویتامین در سلامت مادر، جنین و نوزاد و از طرفی سطح پایین آگاهی عمومی زنان از این موضوع به نظرمی رسد در دوران شیردهی نیاز به آموزش و توجیه دارد. در همین راستا و با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در ایران و همچنین، با توجه به مطالعات انجام شده مبنی بر اینکه یکی از دلایل کمبود ویتامین D، عدم آموزش و توصیه صحیح در جهت مصرف رژیم و مکمل های غذایی است، در این مطالعه به بررسی آموزش مصرف ویتامین D مبتنی بر یک تئوری رفتار برنامه ریزی شده با قصد رفتاری خود فرد در رابطه با مصرف آن پرداخته شد.

**مواد و روش ها:** مطالعه حاضر یک کار آزمایشی بالینی تصادفی بوده که تعداد ۷۰ مادر شیرده مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهرستان تکاب که با کمبود ویتامین D سرمی ( $D3 < 30 \text{ ng/mL}$ ) مواجه بودند، وارد مطالعه شده و با روش تصادفی بلوکی چهارتایی به دو گروه ۳۵ نفره (گروه آزمون و کنترل) تقسیم شدند. آموزش مبتنی برمدل رفتار برنامه ریزی شده در ۴ جلسه، بافاصله ۷ روز به صورت چهره به چهره برگزار گردید. به منظور مقایسه میانگین تغییرات سطح سرمی ویتامین D، در دو گروه آزمون و کنترل پیش از مداخله و پس از مداخله، از آزمون های تی مستقل و من ویتنی و جهت آنالیز نتایج بدست آمده از بررسی متغیرهای کیفی از قبیل سطح آگاهی، نگرش، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاردرک شده و قصد رفتاری دو گروه از آزمون های آماری کای دو و دقیق فیشر استفاده شد. جهت آنالیز داده ها از نرم افزار SPSS۱۶ استفاده شده و سطح معناداری  $p < 0/05$  تعیین گردید.

**نتایج:** نتایج حاصل از بررسی سطح ویتامین D حاکی از افزایش معنادار ( $p < 0/001$ ) سطح این ویتامین در گروه آزمون، نسبت به گروه کنترل داشت. از سوی دیگر در میان متغیر های کیفی و روانشناختی مورد مطالعه، با تائید عدم تفاوت این شاخصه در حالت قبل از مداخله و با برگزاری کلاس و آموزش های لازم در زنان شیرده درگروه آزمون، نتایج حاکی از افزایش معنادار در سطح نگرش ( $p < 0/001$ )، هنجار های انتزاعی ( $p < 0/001$ )، کنترل رفتاری درک شده ( $p < 0/001$ )، قصد رفتاری ( $p < 0/001$ ) و سطح آگاهی ( $p < 0/001$ ) نسبت به گروه کنترل داشت.

**نتیجه گیری:** یافته های پژوهش حاضر نشان داد که غیر از تجویز برنامه غذایی غنی از ویتامین D به مادران شیرده، عوامل دیگری همچون برگزاری کلاس های آموزشی و القای روانشناختی رفتارهای مناسب در غالب تئوری رفتار برنامه ریزی شده می تواند در بروز رفتارهای مناسب در جهت بهبود سلامت مادران و نوزادان

مطرح باشد. در همین زمینه می توان با برگزاری کلاسهای آموزشی و توجیهی منظم و هدفمند در جهت افزایش سطح آگاهی، نگرش و تغییر رفتار در مادران با استفاده از تئوری رفتار برنامه ریزی شده در استفاده از مکمل های ویتامینی هر چه بیشتر مادران و نوزادان که در واقع سلامت جامعه می باشد را افزایش داد.

**واژه های کلیدی:** ویتامین D؛ تئوری رفتار برنامه ریزی شده؛ زنان شیرده

## **Abstract**

**Introduction:** Vitamin D is one of the most important vitamins affecting fetal growth and health that plays an important role in maternal and fetal health during pregnancy and lactation. During breastfeeding, mothers need to increase their calcium and vitamin D intake to secrete enough calcium and vitamin D in their milk. Considering the importance of this vitamin in the health of mother, fetus and infant, and on the other hand, the low level of public awareness of this issue, it seems that it needs education and justification during breastfeeding. In this regard, and due to the high prevalence of vitamin D deficiency in Iran and also, according to studies that one of the reasons for vitamin D deficiency is the lack of proper training and advice on the use of diet and dietary supplements, in this study Vitamin D training was studied based on a theory of planned behavior with the individual's own behavioral intent in relation to its consumption.

**Materials and Methods:** The present study was a randomized clinical trial in which 70 lactating mothers referred to health centers in Takab who were deficient in serum vitamin D ( $D_3 < 30 \text{ ng / mL}$ ) were included in the study by random sampling. The four blocks were divided into two groups of 35 people (experimental and control groups). Training based on the planned behavior model was held in 4 sessions, face to face, 7 days apart. In order to compare the mean changes in serum vitamin D levels in the experimental and control groups before and after the intervention, independent t-test and Mann-Whitney tests and to analyze the results of qualitative variables such as level of knowledge, attitude, abstract norms Behavior control and behavioral intention of the two groups were analyzed using Chi-square and Fisher's exact tests. SPSS 16 software was used to analyze the data and a significance level of  $p < 0.05$  was determined.

**Results:** The results of the study of vitamin D level showed a significant increase ( $p < 0.001$ ) in the level of this vitamin in the experimental group compared to the control group. On the other hand, among the qualitative and psychological variables studied, by confirming the lack of difference in this indicator in the pre-intervention state and by holding the necessary classes and trainings in lactating women in the experimental group, the results show a significant increase in attitude ( $0.001 p <$ ), abstract norms ( $p < 0.001$ ), perceived behavioral control ( $p < 0.001$ ), behavioral intention ( $p < 0.001$ ) and level of awareness ( $p < 0.001$ ) towards the control group Had.

**Conclusion:** The findings of the present study showed that in addition to prescribing a diet rich in vitamin D to lactating mothers, other factors such as holding training classes and psychological induction of appropriate behaviors in the theory of planned behavior can lead to appropriate behaviors to improve The health of mothers and babies is important. In this regard, it is possible to hold regular and purposeful training classes and explanations to increase the level of awareness, attitude and behavior change in mothers using the theory of planned behavior in the use of vitamin supplements as much as possible mothers and infants who are actually healthy. The community is increased.

**Keywords:** Vitamin D; Theory of planned behavior; Breastfeeding women