



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

# بررسی تاثیر اوریکولوتراپی بر کیفیت خواب زنان باردار مبتلا به اختلال خواب

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد مامایی

نگارنده:

رقیه قدیمی

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر الهام ابراهیمی

استاد مشاور

دکتر محبوبه والیانی

استاد مشاور آمار:

دکتر عباس رحیمی فروشانی

## چکیده

**مقدمه:** کاهش کیفیت خواب می تواند پیامدهای منفی برای مادر، جنین و نوزاد ایجاد کند. به همین علت هدف مطالعه حاضر استفاده از اوریکولوتراپی جهت بهبود کیفیت خواب در زنان باردار و بهبود پیامدهای بارداری است.

**روش کار:** این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی تصادفی یک سوکور در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران بر روی ۹۹ زن باردار (۴۹ نفر گروه مداخله و ۵۰ نفر گروه کنترل) دچار اختلال خواب انجام شد. در گروه مداخله اوریکولوتراپی بر روی نقاط lung1, master shoulder و نقطه خواب به مدت ۴ هفته صورت گرفت و در گروه کنترل نیز سیدها بر روی نقاط متفاوت (حلق، گردن و سنسوریال) در گوش جاگذاری شد اما هیچگونه فشاری بر روی این نقاط صورت نگرفت. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ قبل از مداخله، ۲ و ۴ هفته بعد از مداخله تکمیل گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و روشهای آماری توصیفی و تحلیلی صورت گرفت.

**یافته ها:** براساس یافته ها، نمره کیفیت خواب در سه بازه زمانی مذکور در گروه کنترل تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند.  $p < 0.05$  اما در گروه مداخله نمره کیفیت خواب ۲ و ۴ هفته بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله بهبود چشمگیری داشت.  $p < 0/05$  همچنین ۲ و ۴ هفته بعد از مداخله نمره کیفیت خواب در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری یافته بود.

**نتیجه گیری:** با توجه به اثربخشی اوریکولوتراپی بر کیفیت خواب زنان باردار، میتوان از اوریکولوتراپی به عنوان یک روش بدون عارضه و موثر به جای درمانهای دارویی مضر برای بهبود کیفیت خواب زنان باردار استفاده کرد.

**کلیدواژگان:** اوریکولوتراپی - خواب - اختلال خواب - کیفیت خواب - بارداری



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of Nursing Midwifery**

**Title**

**The effect of Auriculotherapy on Sleep quality in  
pregnant women with Sleep disorder**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science  
(MSc) Degree" in midwifery**

**By**

**Roghayeh Ghadimi**

**Supervisor**

**Dr. Elham Ebrahimi**

**Consultants**

**Dr. Mahboubeh Valiani**

**Dr. Abbas Rahimi Foroshani**

**2021**

## **Abstract:**

**Title:** The effect of Auriculotherapy on Sleep quality in pregnant women with Sleep disorder

**Introduction:** Decreased sleep quality can have negative consequences for mother, fetus and baby. Therefore, the aim of this study was to use auriculotherapy to improve sleep quality in pregnant women and improve pregnancy outcomes.

**Methods:** This study was performed as a one-blind randomized clinical trial in the health centers of Tehran University of Medical Sciences on 99 pregnant women (49 in the intervention group and 50 in the control group) with sleep disorders. In the intervention group, auriculotherapy was performed for 4 weeks and in the control group, the slices were placed on different points in the ear, but no pressure was applied on these points. The Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire was completed before the intervention, 2 and 4 weeks after the intervention. Data analysis was performed using SPSS software version 16 and descriptive and analytical statistical methods.

**Results:** The results of the study showed that sleep quality scores in the three time periods in the control group were not significantly different from each other ( $p > 0.05$ ) But in the intervention group, sleep quality scores improved significantly 2 weeks and 4 weeks after the intervention compared to before the intervention ( $p < 0.05$ ). Also, 2 and 4 weeks after the intervention, the sleep quality score in the intervention group was significantly improved compared to the control group ( $p < 0.05$ ).

**Conclusions and Recommendations:** Due to the effectiveness of auriculotherapy on the sleep quality of pregnant women, auriculotherapy can be used as an uncomplicated and effective method instead of harmful drug treatments to improve the sleep quality of pregnant women.

**Keywords:** Auriculotherapy- Sleep- Sleep disorder- Sleep quality- Pregnancy