



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر روش آرام سازی عضلانی بنسون بر شدت تهوع و استفراغ دوران بارداری

استاد راهنما: فرشته جهدی

استاد مشاور: لیلا نیسانی سامانی

استاد مشاور آمار: آغا فاطمه حسینی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

مامایی، گرایش بهداشت مادر و کودک

نگارش: زهرا حبیبی

تیر ۱۳۹۳

چکیده

زمینه و هدف: تهوع و استفراغ شایع ترین و اختصاصی ترین عارضه دوران بارداری می باشد. در این راستا تکنیک آرام سازی بنسون به لحاظ سهولت یاد گیری، عدم نیاز به مهارت و ابزار خاص جهت انجام آن، کوتاه بودن زمان اجرای تکنیک و ارزان بودن، نسبت به سایر روش های آرام سازی می تواند برای مادران مبتلا به تهوع بارداری مورد توجه قرار گیرد. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر روش آرام سازی عضلانی بنسون بر شدت تهوع و استفراغ بارداری انجام شد.

مواد و روشها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی نیمه تجربی بود. نمونه گیری به روش آسان و مستمر بر روی ۵۵ زن باردار ۶ تا ۱۰ هفته با تهوع و استفراغ خفیف و متوسط مراجعه کننده به درمانگاه مراقبت های دوران بارداری بیمارستان آرش وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به معیار های ورود در دو گروه مداخله و کنترل انجام شد. سپس بر اساس قرعه کشی ابتدا نمونه گیری در گروه مداخله (۲۷ نفر) انجام شد و پس از سپری شدن یک ماه دوره پاک سازی محیط، نمونه گیری گروه کنترل (۲۸ نفر) انجام شد. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه جمعیت شناختی و باروری و پرسشنامه اختصاصی تهوع و استفراغ بارداری (PUQE) بود که ابتدا گروه مداخله لوح فشرده آرام سازی و چک لیست انجام تمرینات و آموزش های لازم را طی ۳۰ دقیقه دریافت نمودند ولی در گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. سپس، پرسشنامه اختصاصی تهوع و استفراغ بارداری در ۴ هفته متوالی بطور هفتگی در هر دو گروه با پی گیری تلفنی توسط پژوهشگر تکمیل شد. تحلیل های آماری با آزمون های کای اسکوئر و تست دقیق فیشر و تی مستقل و تی زوجی با استفاده از SPSS نسخه ۱۸ تحت ویندوز انجام شد.

یافته ها: نتایج حاکی از آن بود که میانگین نمره شدت تهوع و استفراغ بارداری قبل از شروع مطالعه دارای اختلاف آماری معنی دار نبود ($P=0/810$)، ولی ۴ هفته بعد از شروع مداخله اختلاف معنی دار شد ($P=0/001$). علاوه بر آن میانگین نمره شدت در طی ۴ هفته مداخله نیز دارای اختلاف معنی دار بود ($P=0/003$). همچنین میانگین نمرات شدت تهوع و استفراغ بارداری قبل از مداخله و یک ماه بعد از مداخله دارای اختلاف معنی دار بود ($P=0/001$)، در گروه کنترل این اختلاف معنی دار نبود ($P=0/963$). همچنین میانگین نمرات شدت تهوع و استفراغ بارداری قبل از مطالعه و میانگین ۴ هفته مداخله دارای اختلاف آماری معنی داری بود ($P=0/001$)، در حالیکه در گروه کنترل این اختلاف معنی دار نبود ($P=0/973$).

نتیجه گیری: آرام سازی عضلانی بنسون می تواند به عنوان یک روش مناسب در کاهش تهوع و استفراغ دوران بارداری به کار رود.

کلید واژه ها: شدت تهوع و استفراغ بارداری، آرام سازی عضلانی بنسون، مراقبت دوران بارداری



Tehran University of Medical Sciences
Faculty of Nursing & midwifery

The Impact of Benson Muscle Relaxation Technique on Pregnancy Nausea & Vomiting Severity

Under Supervision of Fereshteh Jahdi

A Thesis Submitted to the Graduate Studies Office
In Partial Fulfillment of the Requirements for
The Degree of Master in
Midwifery

Zahra Habibi

July ۲۰۱۴

Abstract

The Impact of Benson Muscle Relaxation Technique on Pregnancy Nausea & Vomiting Severity

Background: Nausea and vomiting is the most common complaint in the first of pregnancy. Pregnant women experience it in some degrees that affect on various aspects of their health and decreased quality of life of millions of mothers. We investigated here the joint effect of Benson muscle relaxation technique on Pregnancy Nausea & Vomiting Severity.

Methods: This research was a quasi – experimental study on 88 pregnant women had inclusion criteria were admitted in Arash Hospital of Tehran University of Medical Sciences for receiving prenatal care. The method of sampling was simple and continuum. The first Experience group followed and after one month cleaning period control group followed. Data collection tools contained a demographic & reproductive questionnaire and a Pregnancy Unique Quantification Emesis and nausea (PUQE). Experience group (44 persons) received CD of relaxation, checklist and education in 30 minutes. Relaxation training was done 4 weeks for experience group, but without any intervention in control group (44 persons). Questionnaires were completed at first meeting and four other times weekly. Outcome analyzed with t – test, chi – square and fisher via spss 18 software.

Results: Results showed, there were no significant differences between two groups in demographic features. There were no significant differences between two groups in scores of pregnancy nausea & vomiting severity before interventions, after 4 weeks intervention, significant differences were shown in intervention group ($P < 0.05$), but no significant differences were shown in control group ($P > 0.05$).

Conclusion: Relaxation leads to reduction of pregnant nausea & vomiting severity. Relaxation program and education delivered by a midwife in the prenatal care center can improve health quality in pregnant women.

Key words: Pregnancy nausea & vomiting severity, Benson muscle relaxation, prenatal care.