



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر رفلکسولوژی پا بر خستگی و اضطراب پس از زایمان در زنان نخست زا

نگارنده:

شکوفه ملکی

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر مریم مدرس

استاد مشاور:

سرکار خانم دکتر آزاده شادمهر

مشاور آمار:

استاد شیما حقانی

۱۳۹۸

چکیده

عنوان: بررسی تاثیر رفلکسولوژی پا بر خستگی و اضطراب پس از زایمان در زنان نخست زا

زمینه و هدف: در طول دوره ی پس از زایمان تغییرات زیادی در جسم و روح مادران رخ می دهد که ممکن است مادران احساس خستگی و اضطراب کنند. تامین، حفظ و ارتقای سلامت مادران به عنوان یک گروه آسیب پذیر اهمیت ویژه ای دارد. همچنین ماما وظیفه مهمی در امر حمایت زنان، خانواده و جامعه دارد. از طرفی استفاده از رفلکسولوژی به عنوان شاخه ای از طب مکمل در ارتقاء مراقبت های بهداشتی بویژه در حوزه ی بهداشت مادر و کودک به خوبی مشخص شده است. با توجه به اهمیت سلامت روان زنان، مطالعه ای با هدف بررسی تاثیر رفلکسولوژی پا بر خستگی و اضطراب پس از زایمان در زنان نخست زا انجام گرفت.

روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی ۷۰ زن نخست زا مراجعه کننده به مراکز بهداشت و درمان جنوب تهران وابسته به دانشگاه علوم پزشکی که واجد شرایط بودند وارد مطالعه شدند. مادران گروه رفلکسولوژی ۳ روز متوالی به مدت ۳۰ دقیقه (۱۵ دقیقه هر پا) ماساژ دریافت کردند. مادران گروه کنترل مراقبت های روتین پس از زایمان دریافت کردند. هر دو گروه پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشنپیل برگر و ارزیابی-دیداری خستگی را قبل و بعد (بلافاصله و یک هفته بعد از اتمام) از مداخله تکمیل کردند. داده ها توسط نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: مشخصات دموگرافیک، شدت خستگی و سطح اضطراب قبل از مداخله در هر دو گروه یکسان بود. بلافاصله بعد از مداخله متغیرهای شدت خستگی ($P < 0/001$) و اضطراب آشکار و اضطراب پنهان ($P < 0/001$) کاهش معناداری داشتند. یک هفته بعد از مداخله، شدت خستگی ($P < 0/001$) و اضطراب آشکار ($P = 0/003$) و اضطراب پنهان ($P = 0/007$) تفاوت معنادار آماری پیدا کردند.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج رفلکسولوژی پا می تواند به عنوان یک روش غیر تهاجمی و کم هزینه در کاهش خستگی و اضطراب پس از زایمان به کار گرفته شود.

واژه های کلیدی: رفلکسولوژی پا، خستگی، اضطراب، دوره ی پس از زایمان



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

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

Title:

**Effect of Foot reflexology on Fatigue and Anxiety
during Postpartum in Primiparus**

By:

Shokoufeh Maleki

Supervisor:

Dr. Maryam Modares

Consultant:

Dr. Azadeh Shadmehr

2019

Abstract

Introduction: During the postpartum period many changes occur in the body and soul of the mothers that may be mothers feel tired and anxious. Supply, maintenance and promotion of health moms as a vulnerable group it has special significance. Also, the midwife has an important role in the affair support for women, families and society. On the other hand, use reflexology as a branch of complementary medicine in promoting health care well defined. Given the importance of women's mental health, study aimed at studying the effect of foot reflexology on postpartum fatigue and anxiety in primiparous women was performed.

Material and methods: In this semi-experimental study 70 primiparous women referring to south Tehran health centers affiliated to the Tehran University of Medical Sciences who were eligible to enter the study. Mothers of Reflexology group 3 consecutive days for 30 minutes (15 minutes per foot) received massage. The mothers of control group received routine postpartum care. Both groups completed of Spillberger's state and trait Anxiety and visual assessment of fatigue questionnaire before and after (immediately and one week after completion) intervention. Data was analyzed by SPSS software version 21.

Results: Demographic characteristics and fatigue severity and anxiety before intervention it was the same in both groups. Immediately after intervention, fatigue intensity ($P < 0.001$) and trait anxiety variables and state anxiety variables ($P < 0.001$) decreased significantly. A week after the intervention, Fatigue severity ($P < 0.001$) and state anxiety ($P = 0.003$) and trait anxiety ($P = 0.007$) significant statistical differences were found.

Conclusion: According to the results, Foot reflexology can be as a method non-invasive and low cost in reducing fatigue and postpartum anxiety to be used.

Keywords: Foot reflexology, Fatigue, Anxiety, Postpartum period.