



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر مداخلات آموزشی- رفتاری پیرامون خواب
شیرخوار بر پیامدهای مادری و شیرخوارگی**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مامایی گرایش آموزش مامایی

نگارنده:

مژگان روزافزون

استاد راهنما:

دکتر فرناز فرنام

اساتید مشاور:

دکتر زهره خاکبازان

دکتر الهه امینی

دکتر مهدی یاسری

۱۳۹۸

چکیده فارسی

مقدمه و هدف: مشکلات خواب نوزاد با شیوعی نزدیک به ۳۰٪ الی ۴۶٪ در جوامع مختلف، یکی از رایج‌ترین مشکلات پیش روی والدین می‌باشد که می‌تواند پیامدهای منفی هم برای مادر و هم برای شیرخوار به دنبال داشته باشد. با توجه به میزان بالای مشکلات خواب و عدم آموزش کافی در این زمینه، نیاز به دانش و آموزش بیشتر برای والدین احساس می‌گردد. تیم تحقیق برآن شد تا با هدف تعیین تاثیر مداخلات آموزشی-رفتاری پیرامون خواب شیرخوار بر پیامدهای مادری و شیرخوارگی مطالعه حاضر را انجام دهد.

روش کار: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شاهددار و بدون کورسازی است که در آن ۹۲ نفر از مادران دارای شیرخوار ۴-۲ ماهه که واجد شرایط شرکت در مطالعه بودند از میان مراجعین ۶ مرکز بهداشتی جنوب تهران به طور تصادفی به دو گروه ۴۶ نفره مداخله و کنترل تقسیم شدند. برای گروه مداخله یک جلسه آموزش فردی، کتابچه راهنما، تماس‌های پیگیری و برای گروه کنترل نیز یک جلسه آموزشی در زمینه امنیت عمومی نوزاد، یک پمفلت آموزشی مکمل و تماس‌های پیگیری هر ۲ هفته یکبار در نظر گرفته شد. پیامدهای مورد سنجش در این پژوهش شامل کمیت خواب مادر و شیرخوار، کیفیت خواب مادر، خستگی، افسردگی، اضطراب و رضایت جنسی مادر بود که یکبار قبل و یکبار ۸ هفته پس از آموزش مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها: از میان ۹۲ نفر شرکت کننده در پژوهش، در پایان اطلاعات ۴۱ نفر در گروه مداخله و ۴۱ نفر در گروه کنترل مورد ارزیابی قرار گرفت. ۸ هفته پس از آموزش آزمون آنالیز کواریانس‌ها نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، شیرخواران در گروه مداخله طول خواب ۲۴ ساعته، طول خواب شب و طولانی‌ترین خواب شب بیشتری داشتند ($P < 0,001$) اما تفاوتی از نظر طول خواب روز، طولانی‌ترین خواب روز، تعداد و طول بیداری‌های شبانه با یکدیگر نداشتند. در مقایسه با گروه کنترل، شیرخواران در گروه مداخله شب‌ها زودتر به رختخواب رفتند ($P < 0,001$). مادران گروه مداخله به نسبت مادران گروه کنترل نیز خواب ۲۴ ساعته، خواب شب و طولانی‌ترین خواب شب بیشتری را تجربه کردند ($P < 0,001$) و تعداد بیداری‌های شبانه کمتری نیز داشتند ($P = 0,001$) اما از نظر طول خواب روز، طولانی‌ترین خواب روز و مدت بیداری‌های شبانه تفاوتی نداشتند. آزمون آنالیز کواریانس‌ها نشان داد ۸ هفته پس از آموزش در مقایسه با گروه کنترل، مادران در گروه مداخله کیفیت خواب بیشتر ($P < 0,05$)، خستگی صبحگاهی ($P = 0,001$)، افسردگی ($P < 0,05$) و اضطراب ($P < 0,05$) کمتری داشتند اما رضایت جنسی آنها تفاوتی را نشان نداد ($P < 0,431$).

نتیجه گیری: در مقایسه با گروه کنترل، آموزش در زمینه خواب شیرخواران توانست کمیت خواب مادران و شیرخواران را افزایش دهد. همچنین سبب افزایش کیفیت خواب و کاهش اضطراب، افسردگی و خستگی مادران در گروه مداخله شود.

کلمات کلیدی: خواب نوزاد؛ افسردگی پس از زایمان؛ کیفیت خواب مادر؛ خستگی مادر؛ رضایت جنسی؛ اضطراب مادر؛ مداخلات آموزشی-رفتاری



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**Effect Of An Educational-Behavioral Program
About Infant Sleep On Maternal And Infancy
Outcomes**

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

By

Mozhgan Rouzafzoon

Supervisor

Dr.Farnaz Farnam

Consultant:

Dr.Zohre Khakbazan

Dr.Elahe Amini

Statistical consultant:

Dr. Mehdi Yaseri

2019

Abstract

Introduction and aim: infant sleep problems with a prevalence of about 30% to 46% are one of the most prevalent problems for parents that will have negative consequences for both the mother and infant. Due to the high level of sleep problems and lack of adequate training in this field, the need for more knowledge and training for parents is felt. The research team aimed to investigate the effect of educational-behavioral interventions on infant's sleep on the maternal and infant outcomes of the present study.

Method: This study is a randomized controlled trial with a control group and without blinding performed between August 2018 and April 2019. In this research, 92 mothers of 2-4 months old infants of 6 health centers in south Tehran, eligible for the study, were randomly allocated into 46 intervention and 46 control groups. The intervention group mothers participated in a 1.5-hour individual training session about the infant's sleep and received a booklet and weekly follow-up calls and complementary voice messages. The control group also received a 30-minute training session on general infant safety and a training pamphlet on the subject and follow-up calls every two weeks. The outcomes were infant sleep quantity and maternal sleep quantity and quality, morning fatigue, depression, anxiety and sexual satisfaction measured at baseline and 8 weeks after intervention.

Findings: In the end, through out the 92 participants, outcomes of 41 of the intervention group and 41 of the control group were evaluated. At 8 weeks followup, The ANCOVA test showed relative to controls, intervention infants experienced longer 24h sleep, nocturnal sleep and longest nocturnal sleep ($P<.001$) but there were no significant differences between the groups on daytime sleep, longest daytime sleep, number, and length of nocturnal awakenings. Relative to controls, the intervention group infants went to bed earlier ($p<.001$). Relative to controls, intervention mothers had longer 24h sleep, nocturnal sleep and longest nocturnal sleep ($p<.001$) and less nocturnal awakening ($p=.001$) but there were no significant differences between the groups on daytime sleep, longest daytime sleep and length of nocturnal awakenings. Data analysis with ANCOVA at 8 weeks follow-up time showed that intervention mothers in comparison with control mothers have more sleep quality ($P<.05$), less morning fatigue ($p=.001$), depression ($p<.05$) and anxiety ($p<.05$) but their sexual satisfaction didn't show any differences ($p<.431$).

Conclusion: The education about infant sleep increased infants and mothers sleep quantity and also improved maternal sleep quality, depression, fatigue and anxiety compared with controls.

Keywords: Infant Sleep, Postnatal Depression, Maternal Sleep Quality, Mother Fatigue, Sexual Satisfaction, Mother Anxiety, Behavioral-Educational Interventions