

بررسی تاثیر ورزش در دوران بارداری بر سلامت مادر بر اساس دیدگاه

بیوسایکوسوشیال

دکتر صغری خانی^۱، مرضیه عزیزی^{۲*}

۱. استادیار گروه بهداشت باروری و مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری مامائی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران. marziehazizi70@gmail.com

مقدمه و هدف: انجام فعالیتهای ورزشی بعنوان جزء جدایی ناپذیر بهداشت دوران بارداری، نقش مهمی در تامین سلامت مادران باردار دارد. این مطالعه با هدف تعیین اثرات ورزش در دوران بارداری بر سلامت مادر بر اساس دیدگاه بیوسایکوسوشیال انجام شد.

روش کار: مطالعه حاضر، مطالعه‌ای مروری بوده که برای تدوین آن جستجو در پایگاه عمومی Google Scholar و پایگاههای اختصاصی تر ScienceDirect, SID, IranDoc, PubMed, ProQuest, Medline با استفاده از روش Text word از سال ۲۰۱۵-۱۹۹۴ انجام شد. از ۴۵ مقاله جستجو شده، ۱۰ مطالعه غیر مرتبط با نتایج این مطالعه خارج و از ۳۵ مقاله برای نگارش آن استفاده گردید.

نتایج: تاثیر ورزشهای دوران بارداری بر سلامت مادر بر اساس دیدگاه بیوسایکوسوشیال، در ۳ طبقه دسته بندی شد. ورزش از نظر **بیولوژیکی** منجر به کاهش اثرات نامطلوب شکایات شایع بارداری (بیخوابی، کمردرد، تهوع و استفراغ، افزایش فشارخون)، بهبود عملکرد سیستمهای تنفسی، قلبی، بهبود شاخصهای خونی، افزایش قدرت عضلات کف لگن، کنترل وزنگیری و زایمان آسانتر، از نظر **سایکولوژیکی** سبب افزایش سلامت روانی، کاهش میزان بروز اضطراب و افسردگی، افزایش عزت نفس و کسب مهارتهای تمرکز حواس و تصویر ذهنی مثبت و تطابق بهتر با بارداری و از نظر **اجتماعی** منجر به افزایش روابط بین فردی، افزایش توانایی زنان در محیط شغلی و مراجعه منظم برای دریافت خدمات بارداری می‌شود. **بحث و نتیجه گیری:** با توجه به اثرات مطلوب ورزش در ابعاد مختلف بیولوژیکی، روانی و اجتماعی و به تبع آن بهبود کیفیت زندگی مادران باردار، آموزش فواید ورزشهای دوران بارداری و ترغیب مادران جهت شرکت در کلاسهای زایمان فیزیولوژیک ضروری بنظر می‌رسد.

کلمات کلیدی: ورزش، فعالیت فیزیکی، بارداری، پیامدهای مادری، پیامدهای جنینی