

عنوان مقاله:

اثرات هشت هفته پیاده روی منظم بر ویژگیهای روند زایمان زنان نخست زا

محل انتشار:

همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

طیبه زارع زاده - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سمنان

نعمت الله نعمتی - واحد دامغان، دانشگاه آزاد اسلامی، دامغان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: برای بهبود نتایج بارداری و ارتقا سلامت مادر و نوزاد توجه به ویژگیهای روند زایمان هنگام بستری اهمیت پیدا میکند. بسیاری از صاحب نظران جهت جلوگیری از مداخلات غیرضروری در روند زایمان بستری مادران کم خطر را به تعویق می اندازد. با توجه به تأثیر برخی مداخلات غیردارویی بر این ویژگیها مطالعه حاضر به منظور تعیین اثرات هشت هفته پیاده روی منظم بر روند زایمان زنان نخست زا صورت گرفت. روش شناسی: این مطالعه به روش کار آزمایشی بالینی بر روی 80 زن باردار نخست زای سالم، غیروزشکار 20 تا 35 سال از سن 28 هفته حاملگی صورت گرفت نمونه گیری مستمر طی 5 ماه انجام شد نمونه ها پس از انتخاب بطور تصادفی در دوگروه مساوی مداخله و شاهد قرار داده شدند. گروه مداخله در برنامه تمرین هوازی پیاده روی منظم به مدت هشت هفته، هفته ای سه بار به مدت 30 دقیقه با شدت خود انتخاب (مادرحین راه رفتن بتواند صحبت کند) قرار گرفتند و گروه کنترل فقط پیگیری شدند (سطح معناداری 05.0

کلمات کلیدی:

پیاده روی منظم، زنان باردار نخست زا، فاز فعال زایمان، فاز نهفته زایمان، روند زایمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/544035>

