

## آگاهی و عملکرد زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در مورد ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان

نویسندگان:

معصومه عابدزاده<sup>۱</sup>، محبوبه تائبی<sup>۲</sup>، زهره سادات<sup>۳\*</sup>، فرزانه صابری<sup>۱</sup>

۱- بخش مامائی، دانشکده پرستاری و مامائی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران  
 ۲- بخش مامائی، دانشکده پرستاری و مامائی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی جهرم، دوره هشتم، شماره چهار، زمستان ۸۹

## چکیده:

**مقدمه:** فعالیت های ورزشی نقش مهمی در سلامت زنان باردار دارند. هدف از این مطالعه بررسی میزان آگاهی و عملکرد زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در مورد ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان می باشد. روش کار: در این مطالعه توصیفی- تحلیلی ۲۰۰ نفر از زنان باردار مورد بررسی قرار گرفتند. اطلاعات مرتبط با مشخصات دموگرافیک، آگاهی در مورد ورزش در دوران بارداری و پس از زایمان و عملکرد ورزشی آنها در طی بارداری با استفاده از پرسش نامه پژوهشگر ساخته بررسی و توسط آزمون آماری  $\chi^2$  مورد تحلیل آماری قرار گرفت. نسبت شانس و حدود اطمینان نیز برآورد شد.

**یافته ها:** میانگین نمره آگاهی افراد مورد مطالعه  $21/6 \pm 7/7$  بود. ۱۲۰ نفر (۶۰ درصد) از زنان آگاهی متوسطی در مورد ورزش در دوران بارداری و پس از زایمان داشتند. فقط به ۳۸ نفر (۱۹ درصد) از آنها انجام ورزش توصیه شده بود که در ۶۸/۴ درصد موارد این توصیه ها توسط ماما صورت گرفته بود. در دوران بارداری فقط ۷۸ نفر (۳۹ درصد) از زنان فعالیت های ورزشی داشتند که متداول ترین ورزش پیاده روی بوده است. ۳۸ نفر (۴۸/۷ درصد) از زنان تا ماه نهم حاملگی به ورزش کردن ادامه داده بودند. بین آگاهی و فعالیت های ورزشی حین بارداری رابطه معنی دار آماری مشاهده شد ( $P=0/025$ )، اما با سایر متغیرها رابطه معنی داری دیده نشد.

**بحث و نتیجه گیری:** اکثریت زنان در مورد فعالیت های ورزشی از آگاهی متوسطی برخوردار بودند و عملکرد مناسبی نداشتند. لذا ضرورت آگاه ساختن زنان در خصوص اهمیت ورزش در این دوران و نقش آگاهی در بهبود عملکرد آنها نسبت به ورزش تاکید می شود.

واژگان کلیدی: بارداری، ورزش، آگاهی، عملکرد

## مقدمه:

مامایی آمریکا در سال ۲۰۰۲ اعلام کرد زنان حامله در صورت فقدان اختلالات پزشکی و مامایی می توانند در اغلب روزهای هفته به فعالیت های ورزشی که عوارض بالقوه برای جنین نداشته و آسیب مستقیمی به شکم مادر وارد نکند، با شدت متوسط و با زمان حدود ۳۰ دقیقه بپردازند [۳]. کاهش غلظت گلوکز خون مادران دیابتی، کاهش میزان کمردرد دردهای لگنی، کاهش یبوست، کاهش گرفتگی عضلات ساق پا، افزایش فشار

تحقیقات نشان می دهند که زنان باردار سالم می توانند تمرینات ورزشی را در زمان بارداری شروع کنند و یا برنامه های ورزشی قبل از حاملگی خود را ادامه دهند [۱]. فعالیت های ورزشی نقش مهمی در سلامت دوران بارداری دارد و بسیاری از مطالعات نشان دهنده اثرات مفید ورزش بر مادر و جنین و سپری کردن یک حاملگی بدون مشکل می باشد [۲]. انجمن متخصصین زنان و

نظرات کارکنان بهداشتی باشد که آن‌ها را به دلیل خطرات سقط جنین، زایمان زودرس، وزن کم نوزاد و سایر مشکلات از ورزش کردن منع می‌کنند [۹]. از آن جایی که عملکرد زنان تحت تاثیر توصیه‌های پزشکی قرار دارد، لذا پزشکان و ماماها باید در مراقبت‌های دوران بارداری در مورد ورزش و فواید آن اطلاعات لازم را ارائه کنند [۱۷].

بر اساس اطلاعات موجود، مطالعات اندکی در خصوص بررسی میزان آگاهی و عملکرد ورزشی زنان باردار وجود دارد. در مطالعات انجام شده در تهران و تبریز میزان آگاهی خوب در مورد ورزش در دوران بارداری از ۲ تا ۱۲/۳ درصد [۱۸ و ۱۹] و میزان انجام فعالیت‌های ورزشی در این دوران نیز ۶۰ درصد گزارش شده است و رابطه معنی‌داری بین آگاهی و مشخصات فردی اجتماعی زنان مشاهده نشده است [۱۹]. در مطالعه دیگری نیز مشخص شد که کم‌تر از نیمی از زنان (۴۲/۳ درصد) در دوران بارداری ورزش می‌کرده‌اند و متداول‌ترین ورزش پیاده روی بوده است [۲۰].

ورزش‌های دوران بارداری همواره مورد تاکید علم مامائی بوده برای مادر و جنین دارای منافع زیادی بوده و از اولویت‌های بهداشتی و مراقبتی بالایی برخوردار است. در این راستا هر گونه برنامه ریزی نیازمند شناخت میزان آگاهی و عملکرد زنان باردار جامعه در ارتباط با ورزش خواهد بود. بنابراین با عنایت به اندک بودن مطالعات انجام شده در این زمینه و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی مادر در دوران بارداری، این مطالعه با هدف بررسی میزان آگاهی و عملکرد زنان باردار در خصوص ورزش‌های دوران بارداری و پس از زایمان در زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در سال ۱۳۸۸ انجام گرفت تا بتوان از نتایج آن در راستای بهبود سطح آگاهی و عملکرد ورزشی و در نهایت ارتقاء کیفیت زندگی این گروه از مادران استفاده کرد.

#### روش کار:

این مطالعه توصیفی-تحلیلی روی تعداد ۲۰۰ نفر از زنان باردار ایرانی با حاملگی تک قلو که در دوران بارداری تحت مراقبت قرار گرفته و برای زایمان به زایشگاه شبیه خوانی کاشان مراجعه کرده بودند در سال ۱۳۸۸ انجام شد. زنان با حاملگی چندقلو و مادرانی که مشکلات پزشکی و مامائی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، کلیوی، ریوی، آنمی، خونریزی در طی بارداری، جفت سرراهی، فشارخون بارداری، سابقه زایمان زودرس و سقط جنین و اختلال رشد جنین داشتند از مطالعه خارج شدند. در این مطالعه، نمونه گیری به صورت مبتنی بر هدف انجام شد. روش جمع آوری داده‌ها مصاحبه با زنان باردار توسط ماماها آموزش دیده بود. ابزار جمع آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌ای پژوهش‌گر ساخته بود

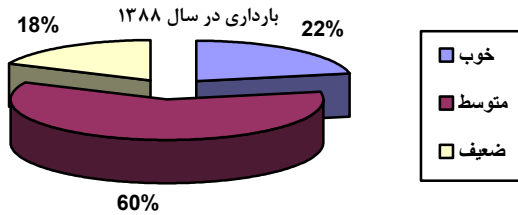
خون، افزایش سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی، کاهش افسردگی و اضطراب، دست یابی به الگوی بهتر خواب، افزایش عملکردهای جسمی و بهبود وضعیت بدنی زن باردار از جمله مزایای انجام ورزش منظم در زمان حاملگی است که در مطالعات مختلف تأیید شده‌اند [۱ و ۴ و ۵-۷].

افزایش سطح آندروفین‌ها در خون پس از انجام ورزش منجر به تحمل درد کم‌تر در طی فرآیند زایمان می‌شود [۸ و ۱]. بسیاری از محققین در مطالعات خود بر روی زنانی که در دوران بارداری به طور مرتب ورزش می‌کردند، دریافتند که زنان یاد شده دارای زایمان فعال کوتاه‌تر و زایمان‌های سزاری کم‌تری هستند. در این گروه از زنان مایع آمنیون آغشته به مکونیوم کم‌تر دیده می‌شود و جنین آن‌ها در طول زایمان متحمل دیسترس کم‌تری می‌شود [۹]. البته اثراتی همچون افزایش درجه حرارت بدن مادر و احتمال آسیب دیدن جنین، کاهش رشد جنین در اثر کاهش خونرسانی جفت، کاهش دسترسی جنین به گلوکز در اثر کاهش قند خون مادر نیز در برخی از مطالعات به عنوان عوارض ورزش در دوران حاملگی ذکر شده است [۱ و ۱۰].

علیرغم اثرات مثبت جسمی و روحی ورزش در زمان بارداری، در حال حاضر فقط ۱۵/۱ درصد از زنان باردار در مقایسه با ۴۵ درصد زنان غیر باردار به ورزش در سطوح توصیه شده می‌پردازند [۱۱ و ۱۲]. معمولاً در دوران حاملگی زنان از ورزش و فعالیت فیزیکی منع می‌شوند [۱۳] و حدود ۶۰ درصد از زنان حامله فعالیت‌های ورزشی خود را در این مقطع زمانی حذف می‌کنند [۱۴]. به طور کلی تعداد زنانی که در ایران مبادرت به ورزش می‌کنند زیاد نیستند. در تحقیقی که در سال ۱۳۷۱ توسط کمیته ورزش بانوان انجام شده است مشخص شد فقط ۳۰ درصد زنان کشور ورزش می‌کنند و در این گروه تعداد کمی باردار هستند. اکثر زنانی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند کسانی هستند که قبل از حاملگی نیز فعالیت‌های مستمر ورزشی داشته‌اند [۱۵]. بر این اساس می‌توان گفت که حاملگی باعث کاهش و یا توقف فعالیت‌های ورزشی در این دوره از زندگی زنان می‌شود و علت این امر می‌تواند تغییرات فیزیکی حاملگی و ترکیب عوامل اجتماعی و سایکولوژیک باشد [۱۶]. به عبارت دیگر تغییرات فیزیولوژیک بدن در طی دوران بارداری باعث می‌شود که بعضی از ورزش‌های بی‌خطر در زمان غیر بارداری برای زنان باردار خطرناک باشد. بنابراین سالم ماندن مادر و جنین مستلزم داشتن آگاهی در مورد نوع و نحوه ورزش کردن در دوران بارداری می‌باشد.

علت پایین بودن میزان انجام فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری شاید به این دلیل باشد که زنان فکر می‌کنند ورزش برای بارداری خطرناک است. منشا چنین عقیده‌ای می‌تواند

نمودار ۱- توزیع فراوانی میزان آگاهی زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در مورد ورزشهای دوران بارداری در سال ۱۳۸۸



یافته های تحقیق نشان داد که در حیطه آگاهی از فواید ورزش در دوران بارداری تعداد ۱۴۲ نفر (۷۱ درصد)، در حیطه نکات مورد توجه حین ورزش در بارداری تعداد ۱۳۶ نفر (۶۸ درصد)، در حیطه نکات مورد توجه حین ورزش بعد از زایمان تعداد ۱۱۸ نفر (۵۹ درصد) و در حیطه علل توقف ورزش در بارداری تعداد ۹۸ نفر (۴۹ درصد) از زنان از آگاهی متوسطی در خصوص فعالیت های ورزشی در دوران بارداری و پس از زایمان برخوردار بودند.

بررسی عملکرد زنان نشان داد که فقط ۷۸ نفر (۳۹ درصد) از زنان در طی بارداری فعالیت های ورزشی داشتند. متداول ترین ورزش پیاده روی (۸۹/۷ درصد) بوده است و ۵/۱ درصد نیز شنا می کردند. در ۳۸/۵ درصد از افراد دفعات ورزش دو بار در هفته بود و ۶۴/۲ درصد از افراد به مدت ۳۰ دقیقه یا بیش تر ورزش می کردند. ۳۸ نفر (۴۸/۷ درصد) نیز تا ماه نهم حاملگی به ورزش کردن ادامه داده بودند. عمده ترین دلیل عدم انجام ورزش در زنان باردار ترس از آسیب به جنین بود.

اکثر افرادی که در دوران بارداری ورزش می کردند (۷۱/۸ درصد) از میزان آگاهی متوسطی برخوردار بودند. بین آگاهی و فعالیت های ورزشی حین بارداری رابطه معنی داری مشاهده شد ( $P=0/025$ )، اما بین آگاهی و عملکرد زنان با سایر متغیرها مانند تحصیلات، سن، شغل، تعداد بارداری و منبع کسب اطلاعات رابطه ای دیده نشد.

جدول ۱: توزیع فراوانی عملکرد زنان باردارمراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در مورد ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان بر حسب میزان آگاهی در سال ۱۳۸۸

جمع آگاهی	عملکرد	ورزش	عدم ورزش	جمع
تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
خوب	۱۸ (۲۳/۱)	۲۶ (۳۱/۳)	۴۴ (۲۲)	
متوسط	۵۶ (۷۱/۸)	۶۴ (۵۲/۵)	۱۲۰ (۶۰)	
ضعیف	۴ (۵/۱)	۳۲ (۲۶/۲)	۳۶ (۱۸)	
جمع	۷۸ (۱۰۰)	۱۲۲ (۱۰۰)	۲۰۰ (۱۰۰)	

$$P=0/0001 \quad df=1 \quad \chi^2=14/$$

که در آن علاوه بر تعدادی سوال در مورد مشخصات فردی اجتماعی زنان مانند سن، شغل، تحصیلات، تعداد حاملگی، منبع کسب اطلاعات، ۳۶ سوال بسته در چهار حیطه شامل آگاهی در مورد فواید ورزش (۱۰ سوال)، نکات قابل توجه به هنگام انجام ورزش در دوران بارداری (۱۱ سوال) و پس از زایمان (۷ سوال)، دلایل توقف فعالیت های ورزشی (۸ سوال) و همچنین سئوالاتی در مورد عملکرد ورزشی آن ها در طی این دوران از جمله انجام یا عدم انجام فعالیت های ورزشی، تعداد دفعات و مدت زمان انجام ورزش، نوع فعالیت ورزشی و دلایل عدم انجام فعالیت ورزشی در دوران بارداری گنجانیده شده بود. به منظور بررسی اعتبار علمی پرسش نامه از روش اعتبار محتوی و برای محاسبه پایایی آن از روش آزمون مجدد استفاده شد که ضریب همبستگی  $r=0/85$  به دست آمد. در بررسی میزان آگاهی زنان برای هر سئوال با پاسخ صحیح یک نمره در نظر گرفته شد. سپس افراد بر اساس نمرات کسب شده به سه دسته تقسیم شدند: زنانی که نمره آگاهی آن ها کم تر از میانگین منهای یک انحراف معیار بود ( $0-13/9$ ) در گروه ضعیف، افرادی که نمره آن ها بین میانگین  $\pm$  انحراف معیار بود ( $14-29/3$ ) در گروه متوسط و افرادی که نمره آن ها بیش تر از میانگین به علاوه یک انحراف معیار بود ( $29/4-36$ ) در گروه خوب قرار گرفتند. سپس داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۴ و آزمون آماری  $\chi^2$  تحلیل آماری شدند. نسبت شانس (OR) و حدود اطمینان (CI) نیز برآورد شدند. سطح معنی داری مطالعه  $P<0/05$  در نظر گرفته شد.

#### یافته ها:

یافته های مطالعه نشان داد که ۹۸ نفر (۴۹ درصد) در گروه سنی ۱۶-۲۵ سال قرار داشتند و میانگین سنی زنان  $26/2 \pm 5/2$  سال بود. ۱۸۶ نفر (۹۳ درصد) از زنان خانه دار بودند و ۷۴ نفر (۳۷ درصد) تحصیلات دیپلم و بالاتر داشتند. ۱۰۶ نفر (۵۳ درصد) در حاملگی اول، ۶۲ نفر (۳۱ درصد) در حاملگی دوم و ۳۲ نفر (۱۶ درصد) در حاملگی سوم و بالاتر بودند.

فقط ۷۰ نفر (۳۵ درصد) از زنان اطلاعاتی در مورد ورزش در دوران بارداری داشتند که در ۵۷/۲ درصد منبع کسب اطلاعات آن ها کتاب بوده است. فقط تعداد ۳۸ نفر (۱۹ درصد) از آن ها به انجام ورزش توصیه شده بودند و در ۶۸/۴ درصد موارد این توصیه ها توسط ماما صورت گرفته بود.

یافته ها نشان داد که اکثر زنان (۶۰ درصد) از میزان آگاهی متوسطی در خصوص ورزش در دوران بارداری و پس از زایمان برخوردار بودند. میانگین نمره آگاهی  $21/6 \pm 7/7$  بود.

مشابه یافته های مطالعه حاضر می باشد. در حالی که در یک مطالعه در انگلستان مشخص شد ۹۶ درصد از زنان حداقل یک بار در طی حاملگی به انجام ورزش توصیه شده بودند و ۴۹ درصد نیز سه بار یا بیش تر مورد توصیه قرار گرفته بودند [۱۶]. این تفاوت می تواند نشان دهنده عدم اعتقاد کارکنان بهداشتی به انجام ورزش در این دوران باشد که روی عملکرد آن ها در زمینه آموزش به مادران باردار تاثیر گذاشته است.

نتایج نشان داد که ۶۱ درصد از زنان باردار، این دوران را بدون انجام فعالیت های ورزشی سپری کرده بودند. در یک مطالعه مشخص شد که ۴۰ درصد از زنان در دوران بارداری ورزش نمی کرده اند، ۵۳ درصد پیاده روی، ۴ درصد نرمش روزانه و ۳ درصد کوهنوردی می کرده اند و رابطه ای بین عملکرد و مشخصات فردی اجتماعی زنان مشاهده نشد [۱۸]. در تحقیقی در تهران نیز مشخص شد که ۶۱ درصد از زنان در خلال بارداری فعالیت ورزشی مانند پیاده روی داشته اند [۲۱]. در مطالعه دیگری در تایلند نیز مشخص شد که ۴۲/۳ درصد از زنان در دوران بارداری ورزش می کرده اند و متداول ترین ورزش (۹۵/۳ درصد) پیاده روی بوده است [۲۰]. این یافته ها تقریباً مشابه یافته های مطالعه ما می باشد. بر اساس نتایج به دست آمده لازم است کارکنان حوزه بهداشت و درمان به ویژه ماماها و پزشکان با ارائه آموزش های ضروری و تأکید بر فواید ورزش، در راستای کاهش نگرانی زنان از اثرات سوء احتمالی ورزش بر جنین و در نهایت ارتقاء نگرش مادران نسبت به داشتن فعالیت ورزشی اقدام کنند. بدین ترتیب مادران قادر خواهند بود از منافع ورزش برای کاهش عوارض دوران بارداری و از تاثیر مثبت آن بر سرانجام بارداری بهره مند شوند.

در این تحقیق مشخص شد که ۵۰ درصد زنان قبل از بارداری ورزش می کرده اند و از این تعداد ۲۶ درصد در طی بارداری نیز به فعالیت های ورزشی خود ادامه داده اند. بین فعالیت ورزشی قبل و حین بارداری رابطه معنی داری مشاهده شد ( $P=0/0001$ ). در یک مطالعه نیز مشخص شد که ۶۳ درصد زنان قبل از بارداری ورزش می کرده اند که فقط ۳۹ درصد از آن ها در طی بارداری به ورزش خود ادامه داده بودند [۱۶]. در تحقیق دیگری نیز مشخص شد که ۳۶/۵ درصد افراد قبل از بارداری ورزش می کرده اند اما ۱۸/۱ درصد از آن ها در طی بارداری به فعالیت ورزشی خود ادامه داده بودند [۲۲]. این نتایج نسبت به یافته های مطالعه حاضر فراوانی کم تری را نشان می دهد.

در مجموع یافته های تحقیق حاضر نشان داد که درصد زیادی از زنان در مورد فعالیت های ورزشی در دوران بارداری دارای آگاهی کمی بوده و عملکردشان نیز مناسب نبوده است. بنابراین ضرورت آگاه ساختن زنان در مورد فواید ورزش در این دوران و نقش آن

جدول ۲ بیانگر آن است که تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ درصد) از زنان قبل از بارداری ورزش می کردند در حالی که ۷۸ نفر (۳۹ درصد) از آن ها در حین بارداری به فعالیت های ورزشی خود ادامه داده بودند. بین فعالیت ورزشی قبل و حین بارداری رابطه معنی داری مشاهده شد ( $P=0/0001$  و  $CI\ 95\% = 1/29-2/22$  و  $OR=1/69$ ).

جدول ۲: توزیع فراوانی عملکرد ورزشی قبل و حین بارداری در زنان باردار مراجعه کننده به زایشگاه شبیه خوانی کاشان در سال ۱۳۸۸

جمع تعداد (درصد)	خیر تعداد (درصد)	بلی تعداد (درصد)	قبل از بارداری حین بارداری
۷۸ (۳۹)	۲۶ (۱۳)	۵۲ (۲۶)	بلی
۱۲۲ (۶۱)	۷۴ (۳۷)	۴۸ (۲۴)	خیر
۲۰۰ (۱۰۰)	۱۰۰ (۵۰)	۱۰۰ (۵۰)	جمع

$$P=0/0001 \quad df=1 \quad \chi^2=14/2$$

#### بحث و نتیجه گیری:

نتایج نشان داد که فقط ۲۲ درصد از زنان باردار از سطح آگاهی خوبی نسبت به ورزش در دوران بارداری برخوردار بودند. در یک مطالعه در تهران مشخص شد که ۱۲/۳ درصد از زنان از آگاهی خوب و خیلی خوب برخوردار بودند [۱۸]. در مطالعه دیگری مشخص شد که ۵۳ درصد از زنان از آگاهی ضعیف ۴۵ درصد آگاهی متوسط و ۲ درصد از آگاهی خوبی در مورد ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان برخوردار بودند و بین میانگین نمره آگاهی با مشخصات فردی اجتماعی آن ها اختلاف معنی داری وجود نداشت [۱۹]. مقایسه یافته های مطالعه حاضر با مطالعات قبلی نشانگر ارتقاء سطح آگاهی خوب در زنان می باشد ولی هنوز درصد زیادی از زنان باردار دانش مناسبی در این زمینه ندارند. بر این اساس ضروری است تا با برگزاری کلاس های آموزشی و همچنین با استفاده از رسانه های گروهی به زنان باردار آگاهی های لازم در مورد اهمیت و لزوم انجام ورزش در دوران بارداری داده شود.

بر اساس یافته ها مشخص شد که فقط ۳۵ درصد از زنان اطلاعاتی در مورد ورزش در دوران بارداری داشتند که در ۵۷/۲ درصد منبع کسب اطلاعات آن ها کتاب بوده است. فقط ۱۹ درصد از زنان در خصوص لزوم انجام ورزش و فعالیت در دوران بارداری مورد توصیه بهداشتی قرار گرفته بودند. این در حالی است که اکثر منابع علمی مربوط به مراقبت های دوران بارداری، یکی از استانداردهای مراقبت در این دوران را آموزش اصول صحیح ورزش و فعالیت بدنی ذکر کرده اند. در مطالعه ای در تبریز مشخص شد که فقط ۱۸ درصد از زنان در مورد لزوم انجام ورزش در بارداری توصیه بهداشتی شده بودند [۱۹] که نتایج آن

درمانی و کلینیک های دولتی و خصوصی ضمن تاکید بر مزایای ورزش، با برگزاری کلاس های آموزشی و جلسات مشاوره ای، زنان را به ادامه فعالیت های ورزشی خود در دوران بارداری و پس از زایمان تشویق کنند.

در بهبود نگرش زنان نسبت به ورزش در دوران بارداری با ارائه آموزش تمرینات ورزشی منظم به آنان و ارائه مطالب درسی در زمینه آموزش تمرینات ورزشی در زمان حاملگی به دانشجویان مامایی و پزشکی تاکید می شود. همچنین پیشنهاد می شود ماماها و متخصصین زنان در مراکز بهداشتی

## Reference:

1. Abedzadeh M, Saberi F, Sadat Z. Exercise during pregnancy and postpartum. Kashan: Morsal Publ; 2005: 13-17. (Persian)
2. Monk C, Fifer WP, Myers M, et al. Maternal stress responses and anxiety during pregnancy: Effects on fetal heart rate. *Dev Psychobiol* 2000; 36(1): 67-77.
3. ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol* 2002; 99(1): 171-173.
4. Wolf LA, Weissgerber TL. Clinical physiology of exercise in pregnancy: a literature review. *J Obstet Gynaecol Can* 2003; 25(6): 473-83.
5. Dumas GA, Reid JG, Wolfe LA, et al. Exercise, posture and back pain during pregnancy. *Clin Biomech (Bristol, Avon)* 1995; 10(2): 98-103.
6. Kagan KO, Kuhn U. Exercise and Pregnancy. *Herz* 2004; 29(4): 46-34.
7. Rodacki CL, Fowler NE, Rodacki AL, et al. Stature loss and recovery in pregnant woman with and without low back pain. *Arch Phys Men Rehabil* 2003; 84(4): 507-12.
8. Howells D. Exercise in pregnancy. *Pract Midwife* 2002; 5 (4):12-13.
9. Lewis B, Avery M, Jennings E, et al. The effect of exercise during pregnancy on maternal outcomes: practical implications for practice. *Am J Lifestyle Med* 2008; 2(5): 441-455.
10. Clapp JF, Kim H, Burciu B, et al. Continuing regular exercise during pregnancy: effect of exercise volume on fetoplacental growth. *Am J Obstet Gynecol.* 2002; 186: 142-7.
11. Evenson KR, Savitz DA, Huston SL. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2004; 18(6): 400-407 .
12. Macera CA, Ham SA, Yore MM, et al. prevalence of physical activity in the United States: behavioral risk factor surveillance system, 2001. *Prev Chronic Dis* 2005; 2(2): A17.
13. Larsson L, Lond Lindqvist PG. Low impact exercises during pregnancy -A study of safely. *Acta obstet Gynecol Scand* 2005; 84(1): 34-38.
14. Downs D, Hausenblas HA. Attitude, intention key to exercise in pregnant women. Accessed January, 05, 2010 Availablefrom: <http://www.scienceblog.com/community2003>.
15. Hajikasemi E, Heidari M, Feyzi Z, et al. The effect of pregnancy exercise on pregnancy outcome. *Iran Nurs J* 2000; 13 (25): 15-22. (Persian)
16. Clarke PE, Gross H. Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery* 2004; 20(2): 133-141.
17. Krans EE, Gearhart JG, Dubbert PM, et al. Pregnant women's beliefs and influences regarding exercise during pregnancy. *J Miss State Med Assoc* 2005; 46(3): 67-73.
18. Dabiran S, Hatmi Z. New approach to pregnancy exercise. *Med J Tehran Univ* 2005; 63(12): 974-9. (Persian)
19. Rahimi S, Seied Rasoli E. Knowledge and practice of pregnant women about exercise during pregnancy. *Iran Nurs J* 2003; 17(4): 6-10. (Persian)
20. Piravej K, Saksirinukul R. Survey of patterns, attitudes, and the general effects of exercise during pregnancy in 203 Thai pregnant women at King Chulalongkorn Memorial Hospital. *J Med Assoc Thai* 2001; 84 Suppl 1: S276-82.
21. Ziaee T. Exercise during pregnancy and postpartum. Proceedings of the 7<sup>th</sup> Conference of Medical Exercise. 2005. Research center of medical exercise in women: Tehran Univ Med Sci; Tehran, Iran. (Persian)
22. Symons Downs D, Hausenblas HA. Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and post partum. *J Midwifery Womens Health* 2004; 49(2): 138-44.

## Knowledge and performance of pregnant women referring to Shabihkhani hospital on exercises during pregnancy and postpartum periods

Abedzadeh M<sup>1</sup>, Taebi M<sup>2</sup>, Sadat Z<sup>\*1</sup>, Saberi F<sup>1</sup>

Received: 02/02/2010

Revised: 08/25/2010

Accepted: 01/26/2011

1. Dept. of Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran  
2. Dept. of Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Journal of Jahrom University of Medical Sciences Vol. 8, No. 4, Winter 2011

### Abstract:

#### Introduction:

Physical activity plays an important role in the health of pregnant women. This study is aimed to determine the knowledge and performance of pregnant women on exercises during pregnancy and postpartum periods.

#### Material and Methods:

In this descriptive-analytic study, 200 women were assessed. Data including demographic characteristics and knowledge and performance of women about pregnancy and postpartum exercises were recorded through a questionnaire and analyzed with  $\chi^2$  statistical test and then odds ratio (OR) and 95% confidence Interval (CI) were estimated.

#### Results:

The mean ( $\pm$ SD) knowledge score was  $21.6 \pm 7.7$ . 60% of the women had moderate knowledge about pregnancy and postpartum exercises. Only 19% of the cases were recommended to perform exercise and in 68.4% of them it was done by a midwife. During pregnancy, only 39% of the women had physical activity and most of the exercise was walking. 48.7% of the women had continued to exercise till the 9<sup>th</sup> month of pregnancy. There was a significant difference between the participants' knowledge and physical activity during pregnancy ( $P=0.025$ ) but there was no correlation with other variables.

#### Conclusion:

Most of the women had moderate knowledge about physical activities and did not have a good performance. Therefore, we emphasize educating women about the importance of exercise and its role in improving the women's performance during pregnancy.

**Keywords:** Pregnancy, Exercise, Knowledge, Performance

\* Corresponding author, Email: sadat\_z2003@yahoo.com