

پیاده روی با گام شمار، راه حلی ساده برای خواب بهتر مادران باردار

5 مرداد 1404

بارداری یکی از دوره های حساس زندگی هر زن است. در این دوران، تغییرات جسمی و روانی زیادی رخ می دهند که می توانند خواب را مختل کنند.

اختلالات خواب در بارداری موضوعی شایع است و پژوهش ها نشان می دهند که بین ۶۶ تا ۹۴ درصد از زنان در سه ماهه سوم بارداری، کیفیت خواب مطلوبی ندارند. این اختلالات می توانند شامل کاهش مدت خواب، بیدار شدن های مکرر در شب، خواب سبک یا احساس خستگی بعد از خواب باشند. عوامل متعددی در این مشکل نقش دارند؛ از جمله حرکات جنین، نیاز به دفع مکرر، کمردرد، گرفتگی عضلات پا و تغییرات هورمونی. از آنجا که خواب نقش مهمی در سلامت روان و جسم دارد، بی خوابی در این دوران می تواند عواقبی جدی برای مادر و نوزاد به همراه داشته باشد.

بی خوابی در بارداری نه تنها موجب خستگی و فشار روانی برای مادر می شود، بلکه ممکن است باعث زایمان زودرس، افزایش احتمال سزارین، کاهش تحمل درد و حتی تأثیر بر وزن نوزاد در زمان تولد شود. به همین دلیل، کیفیت خواب مادران باردار یک مسئله جدی و مهم در سلامت مادر و جنین است.

روش های مختلفی برای درمان اختلال خواب وجود دارد، از دارو گرفته تا تکنیک های آرام سازی؛ اما درمان های دارویی ممکن است برای جنین خطرناک باشند و همه مادران توانایی استفاده از روش های روان شناختی را هم ندارند. بنابراین، یافتن راهی ساده، ایمن و قابل اجرا برای بهبود کیفیت خواب مادران باردار، موضوعی ضروری است.



فاطمه رضایی، عضو هیئت علمی دانشگاه سمنان به همراه یکی از همکاران خود از همین دانشگاه و با همکاری پژوهشگرانی از دانشگاه حکیم سبزواری، تحقیقی را در این خصوص انجام داده اند تا مشخص شود آیا فعالیت بدنی ساده ای مثل پیاده روی با گام شمار می تواند به بهبود خواب مادران باردار کمک کند یا نه. تمرکز این پژوهش بر آن بود که با یک شیوه طبیعی و غیر دارویی، کیفیت خواب در دوران بارداری بهبود پیدا کند.

برای این پژوهش، ۱۰۰ زن باردار که کیفیت خواب مطلوبی نداشتند از شهر دامغان انتخاب شدند و به دو گروه ۵۰ نفره تقسیم شدند. گروه اول در برنامه‌ای ۱۲ هفته‌ای شرکت کردند که شامل پیاده‌روی با استفاده از گام‌شمار بود. این فعالیت‌ها سه روز در هفته، هر بار بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه انجام می‌شد. گروه دوم، هیچ مداخله خاصی دریافت نکردند و تنها تحت مراقبت‌های معمول دوران بارداری بودند. داده‌های مربوط به کیفیت خواب و همچنین برخی شاخص‌های مربوط به سلامت نوزاد، با پرسشنامه‌های استاندارد و ابزارهای ارزیابی مناسب، قبل و بعد از دوره تمرین، ثبت و تحلیل شد.

نتایج به‌دست‌آمده نشان دادند که پیاده‌روی منظم با گام‌شمار توانست به شکل معناداری کیفیت خواب مادران باردار را بهبود ببخشد. زنانی که در این برنامه شرکت کرده بودند، خواب عمیق‌تر و با آرامش‌تری را تجربه کردند. البته تأثیر این برنامه بر سلامت نوزاد، شامل وزن، قد، دور سر و نمره آپگار (نمره‌ای که وضعیت نوزاد را بلافاصله پس از تولد ارزیابی می‌کند) معنادار نبود و تفاوتی چشم‌گیر میان دو گروه دیده نشد.

با این حال، پژوهشگران تأکید کردند که همین بهبود در خواب مادر می‌تواند پیامدهای غیرمستقیم مثبتی برای زایمان و مراقبت از نوزاد به همراه داشته باشد.



همچنین، از آنجا که پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین، در دسترس‌ترین و بی‌خطرترین شیوه‌های ورزش در دوران بارداری است، می‌تواند بدون نیاز به تجهیزات خاص یا دانش فنی، در برنامه روزانه مادران گنجانده شود.

اطلاعات تکمیلی این مطالعه نشان می‌دهند که اگرچه تأثیر ورزش بر سلامت مستقیم نوزاد به‌طور واضح مشخص نشد، اما پیاده‌روی سبک با افزایش کیفیت خواب، به بهبود روحیه، کاهش استرس و افزایش آمادگی روانی مادر کمک می‌کند.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که ماهیت و شدت ورزش، نقش تعیین‌کننده‌ای در نتایج دارد و برای دستیابی به اثرات مطلوب‌تر، ممکن است به ترکیب تمرین‌های مختلف از جمله حرکات کششی، تمرینات تنفسی و تقویتی نیاز باشد.

نکته مهم در این پژوهش، طراحی دقیق و پیگیری مستمر شرکت‌کنندگان بود که اعتبار نتایج به‌دست‌آمده

را بالا می‌برد، هرچند محدودیت‌هایی مانند شرایط هم‌زمان با همه‌گیری کرونا نیز وجود داشت.

این نتایج علمی-پژوهشی در فصلنامه «رفتار حرکتی» متعلق به پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی منتشر شده‌اند. این نشریه به چاپ مقالاتی در حوزه سلامت، ورزش و علوم رفتاری مرتبط می‌پردازد و نتایج آن برای برنامه‌ریزان حوزه سلامت عمومی قابل توجه است.