

مدیریت در فضای مجازی و بهبود تغذیه در سه ماهه سوم دوران بارداری

دکتر آریتا کیانی آسیابار استاد یار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه شاهد
دکتر فرخنده امین شکروی دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشگاه تربیت مدرس
دکتر معصومه حیدری استاد یار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه شاهد

زمینه و هدف: زنان باردار به عنوان یک گروه آسیب پذیر شناخته شده و نیاز به تغذیه مناسب دارند تا علاوه بر تأمین رشد کافی جنین، دز تأمین ذخایر بدن مادر و توفیق شیردهی بعد از زایمان موثر باشد. از طرفی رشد فزاینده رسانه های مجازی و آمیخته شدن آن با زندگی انسان در تبادل اطلاعات مختلف، بر آن شدید بررسی به منظور مدیریت در استفاده از فضای مجازی و تأثیر آن در بهبود تغذیه دوران بارداری انجام دهیم.

روش مطالعه: تحقیقی از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل دار بر روی ۱۵۰ زن باردار در سه گروه انجام شد. گروه A: زنان باردار با همسرشان آموزش تغذیه را دریافت کردند. گروه B: زنان باردار همان آموزش را به تنهایی دیدند و گروه C: زنان باردار مراقبت های روتین بارداری را دریافت کردند. برنامه آموزش گروه های مداخله در دو جلسه همراه با کتابچه آموزشی ارائه و تا انتهای بارداری، پیام های آموزشی از طریق فضای مجازی با تأکید تبادل اطلاعات با همسرشان ارسال شد. اطلاعات از طریق پرسشنامه های دموگرافیک و بسامد غذایی ۱۴۷ آتیمی، در انتهای بارداری جمع آوری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS^{۱۹} انجام شد.

یافته ها: نتایج نشان داد دو گروه مداخله و یک گروه کنترل به لحاظ ویژگیهای دموگرافیک قبل از مداخله همگن بودند. نتایج نشان داد؛ افزایش گروه لبنیات، کاهش مصرف گروه چربیها و کاهش مصرف فست فودها در دو گروه مداخله بطور معنی داری با گروه کنترل تفاوت داشت، اما دو گروه مداخله A و B بجز در افزایش مصرف گروه سبزیجات اختلاف معنی دار نداشتند.

نتیجه گیری: اگر چه حضور همسر می تواند در بهبود بهتر تغذیه کمک کند؛ اما با توجه به اینکه مداخله آموزشی در غیاب همسر همراه با ارسال پیام های اطلاعاتی از طریق فضای مجازی موثر است و با نظر به مشکلات مربوط به مشارکت همسران زنان باردار در کلاس های آموزشی، می توان با آموزش موثر زنان باردار و انتقال اطلاعات از طریق فضای مجازی و تبادل با همسرشان سبب بهبود تغذیه دوران بارداری شد.

کلمات کلیدی: تغذیه دوران بارداری، فضای مجازی، مشارکت همسر، زنان باردار، گروههای غذایی