

تأثیر آموزش ریلکسیشن به مادران باردار بر شاخص‌های سلامت نوزادان

چکیده:

مقدمه و هدف: بررسی‌های مختلف نشان داده است که اگر مادران در دوران حاملگی دچار استرس‌های هیجانی شدید شوند، فرزندان آنها در معرض خطر انواع مشکلات قرار می‌گیرند. عوامل مختلفی از جمله، خانواده، همسر و دوستان حمایت‌کننده می‌توانند از این استرس‌ها بکاهند، ولی از آن مهم‌تر فراگیری روش‌ها و فنون مقابله با استرس از طریق تمرین روزانه آرامش و ریلکسیشن (آرامش آموزی عضلانی) است، لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش ریلکسیشن به مادران باردار بر شاخص‌های سلامت نوزادان از جمله ضریب آپگار، وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک بعد از تولد می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک پژوهش کارآزمایی بالینی است که تعداد ۱۰۰ نفر از زنان باردار مراجعه‌کننده به مرکز بهداشتی درمانی شهری شهید دستغیب یاسوج طی سال‌های ۱۳۸۷-۱۳۸۵ به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. سپس به گروه آزمون آموزش ریلکسیشن داده شد و به گروه شاهد آموزش خاصی داده نمی‌شد، هر ماه یک بار پیگیری می‌شدند. در نهایت زمان زایمان و بعد از آن شاخص‌های سلامت نوزادان از جمله ضریب آپگار، وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک بعد از تولد اندازه‌گیری شدند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری تی و آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک نوزادان گروه آزمون در مقایسه با گروه شاهد تفاوت معنی‌داری وجود دارد (به ترتیب $p < /0.001$ ، $p < /0.001$ ، $p < /0.001$ و $p < /0.007$)، ولی بین ضریب آپگار دو گروه تفاوت معنی‌داری یافت نشد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصله می‌توان گفت که آموزش ریلکسیشن باعث ایجاد تفاوت در شاخص‌های سلامت، حین و بعد از تولد نوزادان می‌شود. این امر می‌تواند به متولیان سلامت در کمک به تولد نوزادان سالم از طریق قراردادن آموزش ریلکسیشن در برنامه‌های مراقبتی کمک شایانی نماید، آموزشی که ساده و قابل اجرا برای همه مادران باردار بوده و از طرفی هزینه‌چندانی را برای خانواده‌ها و متولیان سلامت نیز در برنخواهد داشت.

واژه‌های کلیدی: ریلکسیشن، مادران باردار، نوزاد، ضریب آپگار

سید علی موسوی اصل*
دکتر شیرعلی خرامین**
ابوالقاسم هادی نیا***
سید حمیدرضا رخشا****
عبدالله پورصمد*****

*کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور یاسوج، دانشکده علوم انسانی، گروه روان‌شناسی

**دکترای روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دانشکده پزشکی، گروه روان‌پزشکی

***کارشناس ارشد ایمنی‌شناسی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دانشکده پزشکی، گروه ایمنی‌شناسی

****کارشناس ارشد مدیریت، دانشگاه پیام‌نور یاسوج، دانشکده علوم انسانی، گروه مدیریت

*****کارشناس ارشد مدیریت خدمات بهداشتی - درمانی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، معاونت پشتیبانی

تاریخ وصول: ۱۳۸۸/۲/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۸/۴/۲۳

مؤلف مسئول: سید علی موسوی اصل

پست الکترونیک: mosaviali86@yahoo.com

مقدمه

فشار روانی را می‌توان تجربه‌ای همگانی و جهانی دانست. افراد در هر کجا، هر زمان و هر مکانی که قرار داشته باشند، به طور روزانه با اوضاع و وقایعی درگیرند که احتمالاً خوشایند یا ناخوشایند هستند و آنها را به نوعی تحت فشار قرار می‌دهند. بعضی از این وضعیت‌ها و فشار حاصل از آنها طبیعی بوده و حتی برای ادامه زندگی لازم هستند، اما بعضی افراد فشارهای شدید و دراز مدتی را تجربه می‌کنند، یا وقتی که توانایی سازگاری با این فشارها را ندارند اغلب نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهند که موجب ایجاد نگرانی در آنها می‌شود(۱).

بنابراین واقعیت، اندیشمندان و متخصصان از دیرباز بر آن بودند که به کمک روش‌های عینی و عملی ارتباط بین وقایع و عوامل فشار آور اعم از درونی و بیرونی را با سلامت انسانی، به طور جدی مورد پژوهش و بررسی قرار دهند. از آنجا که تأثیرپذیری برخی از اقشار جامعه مانند زنان و کودکان، نسبت به آثار فشارهای روانی بیشتر است، شناخت فشارهای روانی دوران بارداری و پیامدهای آن، بخش مهمی از علم پزشکی نوین است(۱). تأثیر عملکردهای روانشناختی و تعاملات اجتماعی مادر، بر روی رشد و سلامتی جنین، مدت‌هاست که مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است. تأثیری که مادر قبل از تولد بر جنین اعمال می‌کند، بسیار عمیق و فراگیر است، چرا که محیط درون رحمی، مستقیماً تحت نفوذ هیجان‌ات و وضعیت عصبی، روانی مادر است(۲). از سوی دیگر بارداری با تغییرات زیستی و ناگهانی‌اش، خود نوعی فشار مضاعف برای مادر

محسوب می‌شود و ارگانیزم را وا می‌دارد تا سیستم سازگاری خود را تحت کنترل اعصاب خودکار و محور هیپوفیز- غدد فوق کلیوی، وارد عمل کند و دستگاه عصبی مرکزی را به حالت آماده باش در آورد. بنابراین زنان باردار در مقایسه با اقشار دیگر جامعه نسبت به فشار روانی آسیب‌پذیری بیشتری دارند(۳).

بررسی‌های مختلف نشان داده است که اگر مادران در دوران حاملگی دچار استرس‌های هیجانی شدید شوند، فرزندان آنها در معرض خطر انواع مشکلات قرار می‌گیرند. اضطراب شدید با میزان بیشتر سقط، زودرسی، کم وزنی هنگام تولد و بیماری تنفسی نوزاد ارتباط دارد(۴). همچنین با برخی از نقایص جسمانی، مانند کام شکاف یافته و تنگی باب‌المعدة مرتبط است(۵). از طرف دیگر ثابت شده است که هورمون‌های استرس از جفت رد می‌شوند و نتیجه آن افزایش ضربان قلب و سطح فعالیت‌های جنین است. مواجهه دراز مدت با این هورمون‌ها می‌تواند مسبب تندخویی و اختلال‌های گوارشی باشد که اغلب در نوزادان مادرانی که شدیداً تحت استرس قرار دارند، مشاهده می‌شود. بالاخره این که، استرس دستگاه ایمنی را ضعیف می‌کند و مادران حامله را نسبت به بیماری عفونی آسیب‌پذیرتر می‌سازد(۶).

مخاطرات استرس هیجانی در دوران بارداری به مقدار زیاد و از طریق گوناگون کاسته می‌شود که از آن جمله، خانواده، همسر و دوستان حمایت کننده و از آن مهم‌تر فراگیری روش‌ها و فنون مقابله با استرس از طریق تمرین روزانه آرامش و ریلکسیشن (آرامش آموزی عضلانی) است. رابطه بین پیامدهای

برای افرادی که به عنوان گروه آزمون انتخاب شده بودند، اهداف پژوهش توضیح داده شد و از آنها تقاضای همکاری شد، در صورت موافقت نام آنها در گروه ثبت می‌شد و در صورت عدم موافقت یکی دیگر از زنان باردار به صورت تصادفی جایگزین می‌شد. پس از تکمیل تعداد نمونه، به افراد گروه آزمون آموزش ریلکسیشن هم به صورت عملی و هم به صورت ویدیویی داده شد. گروه شاهد نیز ضمن پیگیری مراقبت‌های لازم دوران بارداری، بدون آموزش ریلکسیشن تحت نظارت بودند.

آموزش عملی به وسیله یکی از کارشناسان زن بهداشت خانواده داده شد. بعد از چندین جلسه آموزش یک عدد سی‌دی آموزش ریلکسیشن در اختیار آنها قرار داده می‌شد و از آنها خواسته شد که هر وقت فرصت کردند و یا در هنگامی که به هر دلیل دچار استرس شدند این فیلم را دیده و تمرین‌های آن را انجام دهند. البته قبلاً به وسیله متخصص زنان و زایمان در مورد عدم آسیب به مادر و جنین از طریق این روش اطمینان حاصل گردید. آموزش ریلکسیشن به شیوه نرم دیوید گلدارد روشی بسیار ساده و مؤثر است که امکان یادگیری آن تقریباً برای هر فردی میسر است و هر بار انجام آن بیشتر از ۷-۵ دقیقه طول نمی‌کشد (از نوک انگشتان پا تا پیشانی). این روش را می‌توان هم در حالت درازکش و هم در حالت نشسته بر روی صندلی انجام داد(۹). با توجه به وضعیت مادران باردار، روش نشسته بر روی صندلی برای گروه آزمون شرح داده شد و توصیه گردید.

مثبت حاملگی و استفاده مداوم از ریلکسیشن مخصوصاً در مورد زنان کم درآمد قوی‌تر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که یافتن راه‌هایی برای همگانی کردن روش‌های روان‌شناختی مقابله با استرس‌های شدید دوران بارداری برای مادران منزوی می‌تواند به پیشگیری از عوارض پیش از تولد کمک نماید(۸ و ۷).

با این وجود، نقش فشارهای روانی و عوامل روان‌شناختی مربوط به آن، در ارتباط با پیامدهای تولد مانند؛ وزن نوزاد در هنگام تولد، طول مدت حاملگی، سقط جنین و سایر شاخص‌های سلامت نوزادان کمتر مورد بررسی واقع شده است، لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش ریلکسیشن به مادران باردار بر شاخص‌های سلامت نوزادان از جمله ضریب آپگار، وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک بعد از تولد می‌باشد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه یک پژوهش کارآزمایی بالینی است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین مراکز بهداشتی درمانی شهر یاسوج، مرکز شهید دستغیب به عنوان مرکز محل انجام پژوهش انتخاب گردید. تعداد ۱۰۰ نفر از زنان باردار مراجعه کننده به این مرکز که در ماه دوم حاملگی بودند، طی سال‌های ۱۳۸۷-۱۳۸۵ انتخاب و به صورت تصادفی، به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند، با توصیه متخصصین مربوطه بیماران دیابتی، قلبی و مبتلایان به دیسک کمر از مطالعه حذف گردیدند. در نهایت در گروه آزمون ۴۲ نفر و در گروه شاهد ۴۳ نفر مطالعه را به پایان رساندند.

گروه آزمون به وسیله ۵ تن از کارشناسان بهداشت خانواده از طریق تلفن به هنگام مراجعه آموزش مجدد داده شده و انجام روزانه تمرینات ریلکسیشن به آنها یادآوری می‌شد. سیدی آموزشی ریلکسیشن با آهنگی دلنواز و جذابیت ویژه بارها میل مشاهده را در آزمودنی‌ها ایجاد می‌نمود. این وضعیت تا نزدیک زایمان برای گروه آزمون ادامه داشت. از طرفی در طول مدت پژوهش افت تعدادی آزمودنی را داشته که از ادامه انجام تمرینات سرباز زده و از همکاری خودداری می‌نمودند و مجبور به جایگزینی شده و این امر باعث طولانی شدن مدت تحقیق گردید.

در طی انجام این آموزش‌ها با بخش زایمان بیمارستان امام سجاد نیز ارتباط برقرار شد و انجام این تحقیق به اطلاع آنها رسید و با دادن اطلاعات و لیست افراد گروه‌های آزمون و شاهد، بدون این که گروه‌ها مشخص باشند، پرستاران و ماماها مسئول ثبت اطلاعات دقیق تمامی نوزادان افراد آزمودنی در شاخص‌های سلامت نوزادان از جمله ضریب آپگار، وزن، اندازه قد و دور سر گردیدند.

در رابطه با کولیک بعد از تولد نوزادان با نظر متخصصین اطفال پرسشنامه‌ای تنظیم شد که در آن موارد مربوط به کولیک از جمله میزان گریه هنگام شیرخوردن و بعد از آن در قید می‌شد، در این فرم کولیک نوزادان از خفیف تا شدید درجه‌بندی شد، این پرسشنامه در اختیار مادران قرار گرفت و مادر در هنگام مشاهده علایم آنها را ثبت می‌نمود. پس از پیگیری سه ماهه میزان اطلاعات کولیک نوزادان دو گروه با هم مقایسه گردید.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS^(۱) و آزمون‌های آماری تی^(۲) و آنالیز واریانس^(۳) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین سن افراد مورد پژوهش در گروه آزمون ۲۵/۵۱ و گروه شاهد ۲۴/۹ سال بود، که از این نظر بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد. میانگین تعداد زایمان در افراد گروه آزمون ۱/۷۱ و در گروه شاهد ۱/۶۹ زایمان بود که تفاوت معنی‌دار نبود، همچنین از نظر نوع زایمان (طبیعی یا سزارین) نیز بین دو گروه تفاوت معنی‌داری یافت نشد. بررسی سطح تحصیلات بین دو گروه نشان داد که اکثر مادران باردار در گروه‌های آزمون و شاهد دارای مدرک دیپلم و کمترین تعداد دارای مدرک لیسانس بوده‌اند و این دو گروه از نظر سطح تحصیلات نیز تفاوت آماری معنی‌داری نداشتند. این نتایج نشان می‌دهد که از نظر مشخصات دموگرافیک افراد گروه‌های آزمون و شاهد هم‌تا می‌باشند.

بررسی شاخص‌های سلامت نوزادان در گروه‌های مورد مطالعه نشان داد که از نظر وزن، اندازه قد، دور سرو نمره کولیک بعد از تولد نوزادان گروه آزمون در مقایسه با گروه شاهد تفاوت معنی‌داری وجود دارد (بسته ترتیب $p < /0.001$ ، $p < /0.001$ ، $p < /0.001$ و $p < /0.007$)، ولی بین ضریب آپگار دقیقه اول نوزادان دو گروه تفاوت معنی‌داری یافت نشد (جدول ۱).

1-Statistical Package for Social Sciences

2-T-test

3-ANOVA

جدول ۱: مقایسه شاخص‌های سلامت نوزادان در گروه‌های آزمون و شاهد

شاخص	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی متر)	دور سر (سانتی متر)	نمره کولیک بعد از تولد	ضریب آپگار دقیقه اول
گروه	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین
آزمون (تعداد=۲ نفر)	۳/۵±۴۸	۵۲/۸۹±۳/۶۴	۳۵/۹۲±۲/۸۸	۱/۳۶±/۵۳	۹/۰۷±/۴
شاهد (تعداد=۳ نفر)	۳/۰۳±/۵۶	۴۷±۳/۴۳	۳۴/۰۹±۱/۸۵	۱/۷۲±/۶۷	۹/۰۱±/۳۱
سطح معنی داری	/۰۰۰۱	/۰۰۰۱	/۰۰۱	/۰۰۷	NS*

*NS: Not Significant

بحث و نتیجه‌گیری

(ریلکسیشن) باعث این اختلاف شده است. در مطالعه‌ای نشان داده شد، مادرانی که در برابر فشار روانی قدرت مقابله‌ای بیشتری دارند به احتمال زیاد در جذب مواد غذایی برای رشد اندام‌های جنین بهتر عمل می‌کنند و در نتیجه این موضوع می‌تواند به افزایش میزان رشد و حجم سر نوزادان کمک نماید (۱۰).

در مطالعه‌ای دیگر ثابت شده است که آموزش مهارت‌های مقابله با استرس‌های هنگام بارداری و از جمله ریلکسیشن می‌تواند باعث جذب بهتر تغذیه و رشد مناسب‌تر جنین گردد (۱۱)، لذا این امر می‌تواند به افزایش دور سر و همچنین افزایش اندازه قد نوزادان منجر شود، موضوعی که در پژوهش حاضر نیز به اثبات رسیده است.

با توجه به این که در مطالعه حاضر تأثیر ریلکسیشن بر وزن هنگام تولد بیان شده است، می‌توان چنین گفت که آرامش روانی مادر از تولد نوزاد زودرس و با وزن کم جلوگیری می‌نماید. استرس‌ها و اضطراب‌های مادر در دوران بارداری ممکن است به تولد نوزادی با وزن کم منجر گردد و چون ریلکسیشن یکی از تکنیک‌های آرامش آموزی

عوامل مختلف استرس‌زا در طی دوران بارداری سبب می‌شوند فرزندان در حین و پس از تولد در معرض مشکلاتی قرار گیرند (۵). موارد مختلفی از جمله فراگیری روش‌های مقابله با استرس می‌توانند از این خطرات بکاهند (۸)، لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش ریلکسیشن به مادران باردار بر شاخص‌های سلامت نوزادان از جمله ضریب آپگار، وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک بعد از تولد بود.

با توجه به نتایج این مطالعه در اغلب شاخص‌های مورد تحقیق (وزن، اندازه قد، دور سر و نمره کولیک بعد از تولد نوزادان) تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آزمون و شاهد وجود داشته است، که این امر بیانگر تأثیر آموزش ریلکسیشن بر این شاخص‌ها می‌باشد. با توجه به این که دو گروه به صورت هم‌تا انتخاب شده‌اند، نتایج پژوهش نشان از تأثیر آموزش‌های آرامش آموزی بوده است.

تفاوت معنی‌دار در اندازه دور سر دو گروه به این مفهوم است که میزان رشد و حجم سر نوزادان دو گروه با هم متفاوت می‌باشد و این نشان از این امر دارد که احتمالاً آموزش آرامش ماهیچه‌ای عضلانی

است احتمالاً این تفاوت می‌تواند ناشی از آموزش ریلکسیشن باشد.

با توجه به ارتباط معنی‌دار نمره کولیک بعد از تولد نوزادان با آموزش ریلکسیشن به مادر شاید بتوان این گونه بیان نمود که مادرانی که آموزش ریلکسیشن را دیده‌اند در مقابل بیقراری‌های کودکان مهارت‌های مقابله‌ای بهتری را کسب نموده باشند. تحقیقات نشان می‌دهند که مادران کودکانی که راحت شیر می‌خورند، در آغوش مادر آرام می‌گیرند و بی‌تابی کمتری در دوران شیرخوارگی دارند و کمتر گریه می‌کنند، آرامش بیشتری را در دوران بارداری تجربه نموده‌اند (۱۲). احتمالاً مادرانی که در دوران بارداری از تمرینات ریلکسیشن بهره‌مند شده بودند در دوران پس از بارداری در برخورد با کودکان آرامش بیشتری را از خود نشان داده‌اند.

نتایج حاصل از مطالعه حاضر فرضیه تأثیر آموزش ریلکسیشن بر ضریب آپگار را تأیید نمی‌کند، به این صورت که در ضریب آپگار دو گروه آزمون و شاهد تفاوت معنی‌داری یافت نشد. یعنی تفاوت شاخص‌های رنگ پوست، قدرت رفلکس و ضربان قلب نوزادان تحت تأثیر آموزش ریلکسیشن دوران بارداری نمی‌باشد، که این موضوع با پژوهش مولوی و بنگر (۲۰۰۲) همخوانی دارد (۱۳)، ولی با تحقیق کلیفورد و همکاران^(۱) (۲۰۰۷) ناهمخوان است (۱۴). علت این مغایرت می‌تواند مربوط به محیط پژوهش و تفاوت در نوع آموزش‌های داده شده جهت ارتقای سلامت مادران در دوران بارداری باشد.

در مجموع می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که ریلکسیشن یا آرامش آموزی عضلانی در دوران بارداری در رشد مطلوب جنین تأثیر به‌سزایی دارد و این امر یعنی آموزش همگانی ریلکسیشن به مادران باردار می‌تواند منجر به تولد کودکی سالم و به‌هنگار شود. آموزشی که ساده، کم‌هزینه و قابل پیگیری برای تمام مادران باردار ساکن در شهر و روستا می‌باشد، لذا پیشنهاد می‌شود که آموزش ریلکسیشن در برنامه‌های مراقبتی متولیان سلامت مادر و کودک قرار گیرد، همچنین لزوم تحقیقات تکمیلی بیشتری در این زمینه احساس می‌شود تا در جمعیت‌های بیشتر و بر روی دیگر شاخص‌های سلامت نوزادان در سطح گسترده‌تری انجام گیرد.

تقدیر و تشکر

لازم می‌دانیم از کلیه افراد مورد پژوهش، کارکنان واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشتی - درمانی شهید دستغیب یاسوج، ماماها و پرستاران زایشگاه بیمارستان امام سجاد(ع) که در طی این تحقیق همکاری صمیمانه‌ای داشته‌اند و همچنین شورای پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج که در تصویب این طرح نقش داشتند، تشکر و قدردانی نماییم.

The Role of Relaxation Training to Pregnant Mothers on Health Index of Infants

Mosaviasl SA¹,
Kharamin SHA^{2,3},
Hadinia A⁴,
Rakhsha SHR^{5,6},
Poursamad A⁷.

¹MSc in Psychology, Department of Psychology, Yasuj University of PiamNoor, Yasuj, Iran.

²Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

³MSc in Immunology, Department of Immunology, Faculty of Medicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

⁴MSc in Management, Department of Management, Yasuj University of PiamNoor, Yasuj, Iran.

⁵MSc in Health Management, Yasuj University of Medical Science, Yasuj, Iran

Received: 08/05/2009
Accepted: 14/07/2009

Corresponding Author: Mosaviasl SA
Email: mosaviali86@yahoo.com

ABSTRACT:

Introduction & Objective: Investigations have shown that the emotional stress during the pregnancy period could have sustainable effects on the embryo. Different factors such as family members, spouse, supporting friends could relieve these effects, but coping skills especially relaxation could be more effective on stress. This study was conducted to investigate the effect of relaxation training to pregnant mothers on health index such as Apgar index, weight, height, and cowlick grade in infants.

Materials & Methods: This is a clinical trail in which 100 pregnant women who referred to health center of Yasuj (2006-2008) were selected using simple sampling method and assigned randomly to case and control groups. The relaxation was taught to the case group whereas nothing was taught to control groups. At the time of delivery the above mentioned indices were assessed. The gathered data was analyzed using SPSS software.

Results: The results showed a significant difference between two groups in weight, height, cephalic index, and colic grade (with better situation in case group). There was no significant difference between two groups in Apgar scores.

Conclusion: Considering the results of this study, it seems that teaching of relaxation to pregnant women could be effective in health index of children especially in the time of delivery. Therefore attention should be paid to different methods for reducing the stress in this group of mothers.

Keywords: relaxation, pregnant women, infants, Apgar scores

REFERENCES:

1. Davis M. In translation: Reduce pressure and peace learning muscle, khaje mongahi. 2th ed. Tehran: Tabib Publication; 2005; 23-5.
2. Williamz M. In translation: Pregnancy and delivery, midwifery department of medical university of beheshti. 1st ed. Tehran: Khosravi Publication; 2006; 43-4.
3. Dehghani M. Pregnancy degage. 1th ed. Tehran: Golestan Publication; 2004; 225-8.
4. Saif S, Kadivar P. Growth psychology 4th ed. Tehran: Samt Publication; 2004; 56-61
5. Ahadi H, Jamali N. Basic principles of child growth. 2th ed. Tehran.: Roshd Publication; 1887; 84
6. Adibnegad R. In translation: Pediatric physician ,growth and nutriation. 17th ed.: Hay. Tehran an Publication; 2004; 323-325
7. Ahmadi M. If you want intelligent children. 1st ed. Isfahan : Fahmide Publication; 2004; 25.
8. Gangi H. Development psychology. Baesat Publication; 2003; 32-3.
9. Mohamadi Y. In translation: Consultation with families full of stress. Goldard D(editor). 1st ed. Tehran: Arasbaran Publication; 1999; 33-34
10. Tensely P, Tropen JW. Risk and protective factors affecting. Br J Psychiatry 1993 ; 104(5):442-54.
11. Kail RV, Cavanaugh JC. Human development. 2th ed. Belmont CA: Wadsworth; 2000; 93-95
12. Tensely DM, Tropeen NB, Aweer CF, Bouom UJ. Stress and family functioning in parents. J Child Psychiatry 1993: 37(2); 1234-48.
13. Moulavi H, Bengar M. Related to psychological pressure in pregnancy mothers and neonatal status and Apgar score, MSc thesis, University of Isfahan, 2002
14. Kilford JV, Nurbac CM, Tilden BY, Rio M, Dagas F. Psychological pressure in the mother during pregnancy and the effect of social support and ways to deal with stress, A group of translators. 1st ed. Tehran: Roshed Publication; 2007; 426-428