



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان

بررسی اثر بخشی آموزش بهداشت خواب به مادران بر رفتار تغذیه

کودکان نوپا (کار آزمایی شاهد دار تصادفی)

مبتهی بر تئوری رفتار بر نامه ریزی شده

استاد راهنما

دکتر مریم جوادی

استاد مشاور

دکتر عیسی محمدی زیدی

نگارش

سیما مرئی

شهریور ماه، ۱۳۹۸

چکیده فارسی

زمینه و هدف: شیوع مشکلات رفتار تغذیه کودکان ۲۰ درصد و مشکلات خواب ۲۰ تا ۴۱ درصد است. مشکلات خواب کودکان سبب عملکردهای ضعیف در حوزه‌های متعدد رفتاری است. رعایت بهداشت خواب، رفتار کودک را فراتر از اصلاح خواب بهبود می‌دهد. شواهدی از اثر الگوی خواب بر رفتار تغذیه افراد وجود دارد. آموزش مطابق تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده ضمن تضمین کارایی آموزشی، بر رفتار تغذیه کودک اثرات طولانی مدت داشته است.

مواد و روش کار: مطالعه حاضر مداخله شاهددار تصادفی بود که در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ و ابتدای سال ۱۳۹۷ در شهرستان رزن استان همدان انجام شد. تعداد ۱۲۰ کودک ۱۲ تا ۳۶ ماهه با نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه ۴۰ نفره تخصیص یافتند. شرکت کنندگان پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی، ۱۰ سوالی بیرز، ۳۳ سوالی سلامت خواب کودک، ۶۱ سوالی رفتار تغذیه کودکان نوپا و ۳۷ سوالی محقق ساخته تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده را در دو مقطع قبل و دو ماه بعد از مداخله آموزشی تکمیل نمودند. کلاس‌های "آموزش بهداشت خواب کودک" در ۵ جلسه ۲ ساعته با حضور ۱۰-۱۵ نفر از شرکت کنندگان برای هر گروه تجربی برگزار شد. آموزش در گروه تجربی یک توسط بهروز آموزش دیده و در گروه تجربی دو توسط پژوهشگر انجام شد.

آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار به همراه کای اسکوئر، تی مستقل برای مقایسه اختلاف بین گروه‌ها، آنالیز واریانس برای مقایسه اختلاف بین چند میانگین، تی زوجی برای مقایسه مقادیر قبل و بعد در یک گروه و تعیین اثر بخشی و آزمون تعقیبی توکی برای تعیین اندازه اثر در گروه‌های مختلف استفاده شد. اطلاعات جمع‌آوری شده به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در سطح اطمینان ۰/۹۵ تجزیه و تحلیل شد. بررسی همگنی متغیرها با آزمون کای دو و آزمون دقیق فیشر انجام شد. تعیین ارتباط رفتار تغذیه و الگوی خواب و سلامت خواب کودکان با استفاده از همبستگی پیرسون ارزیابی شد. سطح معنی‌داری در پژوهش حاضر کمتر از ۰/۰۵ است.

یافته‌ها: میانگین سن کودکان $22/8 \pm 5/7$ ماه و ۵۵ درصد (۶۶ نفر) پسر بود. نتایج آزمون تی زوجی به منظور ارزیابی اثربخشی مداخله پس از اجرای برنامه آموزشی نشان داد در گروه تجربی یک میانگین نمره تنش کودک هنگام غذا خوردن از $7/7 \pm 27/6$ به $5/6 \pm 23/5$ و تنوع غذایی کودک از $11/9 \pm 37/6$ به $11/4 \pm 29/6$ به طور معنی‌داری بعد از مداخله تغییر یافت ($P < 0/05$). در گروه کنترل میانگین نمره رفتارهای کودک هنگام غذا از $5/8 \pm 26$ به $5 \pm 24/8$ و تنوع غذایی از $9 \pm 34/3$ به $7/8 \pm 32/3$ بطور معنی‌داری تغییر یافت ($P < 0/05$). در گروه تجربی دو میانگین نمره تنش کودک هنگام غذا خوردن از $7/8 \pm 25/8$ به $4/7 \pm 20/9$ رضایت مادر از غذا خوردن کودک از $10/5 \pm 32/9$ به $6 \pm 26/8$ ، نشانه‌های جسمانی کودک هنگام غذا خوردن از $3/5 \pm 12/9$ به $3/1 \pm 11/9$ رفتارهای کودک هنگام غذا از $5/3 \pm 25/4$ به $3/4 \pm 20/1$ و تنوع غذایی از $10/3 \pm 34/1$ به $3/4 \pm 27/9$ و نمره کل رفتار تغذیه کودک از $28/2 \pm 131/3$ به $12/6 \pm 125/8$ بطور معنی‌داری تغییر یافت ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: آموزش بهداشت خواب کودک به مادران در کاهش مشکلات خواب و بهبود رفتار تغذیه کودکان نوپا موثر بود و آموزش مبتنی بر تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده نسبت به آموزش بدون استفاده از تئوری اثرگذارتر بود. استفاده از آموزش بهداشت خواب کودک نوپا به مادران به منظور کاهش مشکلات خواب کودک و بهبود رفتار تغذیه آنان خصوصاً آموزش تئوری محور در مراکز بهداشتی درمانی پیشنهاد می‌شود.

کلید واژه‌ها: آموزش، بهداشت خواب کودک، رفتار تغذیه، کودک نوپا، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده، نگرش.