POLICY BRIEF

Delivering Healthy Lifestyle Education to Pregnant Women By Midwives Using Evidence-Based Criteria: A Policy Brief

Zeinab Hamzehgardeshi[1],
Zohreh Shahhosseini[1],
Afsaneh Fendereski[2],
Farangis Habibi[3],
Mohammad Ahmadi[4]

[1] Professor, Sexual and Reproductive Health Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
[2] Assistant Professor, Department of Biostatistics, Faculty of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
[3] MSc Student in Midwifery Counseling, Student Research Committee, Nasibeh Faculty of Nursing and Midwifery, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
[4] General Practitioner, Behshahr Health and Treatment Network, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

(Received February 12, 2023 ; Accepted March 14, 2023)

Abstract

Pregnancy is a critical period. A healthy lifestyle during pregnancy has profound direct and indirect effects on the long-term health of the mother, the fetus and the newborn. According to studies, healthy lifestyle education for pregnant mothers in Iran, including at the level of primary health care, is not in a favorable condition. Lack of training program updates for midwives and lack of documented comprehensive educational content are among the reasons. The present policy brief aimed at dealing with this health problem by implementing the best evidence in practice. We propose "delivering healthy lifestyle education to pregnant women by midwives according to the best evidence-based criteria" to the health policymakers in Iran Ministry of Health and medical sciences universities. In this regard, it is recommended to systematically train midwives in healthcare settings, integration of healthy lifestyle education to mothers and primary health care programs, including that in the electronic health records of pregnant women, and continuous monitoring of these activities could be of great benefit.

Keywords: pregnancy, healthy lifestyle, midwife, education, evidence-based practice, policy brief

J Mazandaran Univ Med Sci 2023; 32 (218): 101-106 (Persian).

Corresponding Author: Farangis Habibi Tirtashi - Nasibeh Faculty of Nursing and Midwifery, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran. (E-mail: habibi71.farangis@gmail.com)

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران
دوره سی و دوم شماره ۲۱۸ اسفند سال ۱۴۰۱ (۱۰۶-۱۰۱)

انطباق آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها با معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد: خلاصه سیاستی

زینب حمزه گردشی[۱]
زهره شاه حسینی[۱]
افسانه فندرسکی[۲]
فرنگیس حبیبی[۳]
محمد احمدی[۴]

چکیده

دوران بارداری یک دوره حیاتی است. سبک زندگی سالم در دوران بارداری اثرات مستقیم و غیرمستقیم عمیقی بر سلامت مادر، جنین و نوزادی در درازمدت دارد. طبق بررسی‌های به عمل آمده، آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار در ایران از جمله در سطح مراقبت‌های اولیه سلامت وضعیت مطلوبی ندارد و عدم به‌روز رسانی برنامه آموزشی برای ماماها و نداشتن محتوای آموزشی مکتوب و جامع از دلایل آن به شمار می‌رود. با هدف پرداختن به این مشکل سلامت، خلاصه سیاستی حاضر با استفاده از بهترین شواهد پژوهشی و رویکرد پیاده‌سازی بهترین شواهد در عمل، گزینه « انطباق آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها با معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد» را به سیاستگذاران سلامت مادران در وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی ارائه و پیشنهاد می‌نماید. در این راستا آموزش ماماهای شاغل در مراکز بهداشتی و درمانی و بیمارستان‌ها به شیوه‌ای ساختارمند، ادغام آموزش سبک زندگی سالم به مادران در برنامه‌های مراقبت‌های اولیه سلامت،گنجاندن آن در در پرونده الکترونیک سلامت زنان باردار و پایش مستمر این فعالیت‌ها توصیه می‌شود.

واژه های کلیدی: بارداری، سبک زندگی سالم، ماما، آموزش، عملکرد مبتنی بر شواهد، خلاصه سیاستی

مقدمه

بارداری یک دوره حیاتی است و تعادل جسمی و روانی مادر و هم‌چنین رفتارهای سلامت و سبک زندگی او را تغییر می‌دهد(۲،۱). سبک زندگی طیف وسیعی از باورها، ارزش‌ها، رفتارها و فعالیت‌های اجتماعی فرد را در برگرفته و شامل ابعاد تغذیه، فعالیت فیزیکی، خود مراقبتی، ترک سیگار، الکل و مواد مخدر، روابط اجتماعی و مدیریت استرس می‌باشد(۳،۱). انتخاب سبک زندگی سالم یا ناسالم در دوران بارداری تاثیر عمیقی بر احتمال عوارض بارداری و سلامت مادر، جنین و نوزاد از جمله بروز عفونت‌های مادری، اختلالات فشارخون بارداری و دیابت بارداری، زایمان زودرس، افزایش احتمال سزارین، محدودیت رشد جنین، جثه کوچک برای سن حاملگی (SGA)، نقایص مادرزادی، اختلال رشد شناختی، مشکلات یادگیری و مشکلات رفتاری و روانی کودک دارد؛ به علاوه براحتمال بروز بیماری‌های مزمن در مادر مانند چاقی، دیابت، بیماری قلبی عروقی، سرطان پستان و همچنین بروز افسردگی و مشکلات روانشناختی اجتماعی اثرگذار هست(۲،۱).

مولف مسئول: فرنگیس حبیبی– ساری: دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه E-mail: habibi71.farangis@gmail.com
۱. استاد بهداشت باروری، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری ایران
۲. استادیار، گروه آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۴. پزشک خانواده، شبکه بهداشت و درمان بهشهر، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
تاریخ دریافت : ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات : ۱۴۰۱/۱۲/۱ تاریخ تصویب : ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

نکته قابل توجه این‌که سبک زندگی ناسالم مادر، از جمله رژیم غذایی ناسالم و کم‌تحرکی به واسطه تغییرات اپی‌ژنتیک (تغییرات بیان ژن) می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مزمن مانند چاقی و دیابت نوع ۲ و همچنین افزایش پاسخ‌های ایمنی و التهابی و سرطان‌زایی در فرزندان باشد(۵،۴). بنابراین به نظر می‌رسد تاثیر سبک زندگی ناسالم بر دوره بحرانی رشد پیش از تولد تداوم داشته و خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها در زندگی آینده را افزایش می‌دهد(۷،۶). یافته‌های چندین پژوهش در ایران راجع به بررسی وضعیت سبک زندگی مرتبط با سلامت در زنان باردار، بیانگر نمره‌ی ضعیف تا متوسط در ابعاد مختلف سبک زندگی هست(۱۰-۸). شواهد نشان داده است آموزش مناسب و موثر نقش بسیار چشمگیری بر اتخاذ سبک زندگی سالم دارد(۱۲،۱۱). طبق بررسی‌های از نوع مشاهده مستقیم و تجربه فعالیت در سیستم مراقبت‌های بهداشتی ایران، آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار وضعیت مطلوبی ندارد. مقاله حاضر گزارش تدوین یک خلاصه سیاستی مبتنی بر بهترین شواهد در راستای پرداختن به چالش‌ها و موانع آموزش مناسب و موثر سبک زندگی سالم و ارائه راهکارهایی در این زمینه هست.

مواد و روش ها

شواهد علمی مربوط به خلاصه سیاستی حاضر با بررسی در موتورهای جستجوگر مبتنی بر شواهد مانند TRIP، ACCESSSS و Epistemonikos و پایگاه‌های اطلاعاتی مبتنی بر شواهد مانند BMJ best evidence، Cochrane Library و PubMed Clinical Questions به‌دست آمد. هم‌چنین الگوی مورد استفاده گروه تحقیقاتی ما برای بررسی‌های میدانی، تعیین چالش‌ها و موانع و ارائه راهکارها و پیشنهادات ضروری، یک مجموعه خلاصه شواهد JBI (JBI Evidence Summaries) با عنوان (مراقبت‌های دوران بارداری: آموزش سبک زندگی سالم) بوده است. این منبع علمی بر اهمیت ارائه اطلاعات و آموزش مبتنی بر بهترین شواهد به زنان باردار در مورد رفتارهای سبک زندگی سالم تاکید داشته و حاوی دستورالعمل‌های بالینی در این زمینه هست(۱۲).

یافته ها

گروه تحقیقاتی ما طبق شواهد علمی جستجو شده و بررسی‌های تجربه‌ای، راهکار و گزینه سیاستی (انطباق آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها با معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد) را پیشنهاد می‌دهد (جدول شماره ۱).

در راستای اجرای گزینه آموزش سبک زندگی سالم به زنان باردار توسط ماماها، لحاظ نمودن معیارهای زیر توصیه می‌شود(۱۲).

۱- محتوای آموزش رفتارهای سبک زندگی سالم به زنان باردار باید در مورد رفتارهای مربوط به رژیم غذایی، مکمل‌های غذایی، عفونت‌های با منشاء غذایی، فعالیت بدنی و ورزش، سیگار کشیدن، مصرف الکل و مواد، مصرف داروهای نسخه ای و بدون نسخه، بهداشت

جدول شماره ۱: جنبه‌های ارزیابی گزینه سیاستی (انطباق آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها با معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد)

جنبه‌های ارزیابی	یافته به دست آمده از مطالعات مرور نظام مند و یا سایر شواهد پژوهشی موجود	منبع پژوهشی
مزایا	ارائه آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها مبتنی بر بهترین شواهد و ارتقاء سبک زندگی سالم زنان باردار	خلاصه شواهد JBI (مراقبت های دوران بارداری: آموزش سبک زندگی سالم) (۱۲). مطالعه‌ی Jingua Zhai وهمکاران در چین (یک پروژه پیاده‌سازی بهترین شواهد در سطح بین‌المللی)(۱۲).
معایب	لزوم مشارکت فعال و مداوم ارائه‌دهندگان خدمت در برنامههای آموزش ضمن خدمت	مطالعه Jingua Zhai و همکاران (۱۲).
هزینه ها و هزینه اثربخشی	هزینه کم، اثربخشی بالا	مطالعه Jingua Zhai و همکاران (۱۲).
قوت /ضعف شواهد پژوهشی مربوط به مزایا و معایب گزینه	به طور قوی توصیه می‌شود که زنان در دوران بارداری، آموزش سبک زندگی سالم مبتنی بر بهترین شواهد را دریافت کنند. عمل به این توصیه موجب بهبود پیامدهای کوتاه‌مدت و بلند مدت بارداری، مادری و نوزادی می‌شود .	مطالعه Luoto و همکاران (۱۳).
عناصر کلیدی گزینه (چرا و چگونه کار می کند)	- هماهنگی با معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی، جهت آموزش ضمن خدمت سبک زندگی مبتنی بر شواهد در بارداری به ماماها، به وسیله تدوین کتاب آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار با محتوای نحوه اجرای آموزش و محتوای آموزش مبتنی بر بهترین شواهد.	
	- موافقت معاونت بهداشتی و معاونت درمان دانشگاه با اضافه شدن این خدمت به پرونده الکترونیک سلامت زنان باردار	
دیدگاه و تجارب ذینفعان	نویسندگان این خلاصه سیاستی، به عنوان متخصصین سلامت باروری و مامایی، موافق معرفی و اجرای این گزینه هستند.	

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

دهان و دندان، فعالیت جنسی و مسافرت در طول دوره بارداری باشد.

۲- آموزش باید متناسب با نیازهای فردی، سبک یادگیری، زبان و سطح سواد زنان باردار باشد.

۳- اطلاعات آموزشی باید به صورت مکتوب ارائه شده که البته می‌تواند با فناوری‌های شنیداری- دیداری و یا صفحه لمسی تکمیل شود.

۴- در ارائه آموزش یا اطلاعات به زنان باردار باید بر هدف/اهداف درگیر شدن در رفتارهای سبک زندگی سالم و معرفی وظایفی خاص برای کمک به دستیابی به چنین اهدافی تاکید شود.

۵- باید با ارائه اطلاعات خاص یا شخصی شده به زنان باردار، به آن‌ها کمک شود تا بتوانند پیشرفت خود در جهت دستیابی به هدف را ارزیابی کنند.

۶- زنان باردار باید این فرصت را داشته باشند تا در مورد آموزش‌ها یا اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، بحث کنند و سوال بپرسند.

بحث

ماماهای شاغل در سیستم‌های بهداشتی، در اولین سطح مراجعه مادر باردار به سیستم مراقبت‌های اولیه در ایران جای دارند ؛ لذا انطباق آموزش سبک زندگی سالم به مادران باردار توسط ماماها با معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد توصیه می‌شود وضروری است مدیران نظام سلامت نسبت به ارزش برگزاری دوره‌های آموزش سبک زندگی سالم با محتوا و معیارهای مبتنی بر بهترین شواهد برای زنان باردار آگاه باشند.

مطالعه‌ای توسط Zhai و همکاران در چین در سال ۲۰۲۱ با هدف معرفی و ترویج آموزش رسمی و فردی مبتنی بر شواهد در مورد انتخاب سبک زندگی سالم در دوران بارداری انجام شده است. روش اجرا به صورت پروژه ممیزی و بازخورد بوده و از رویکرد بالینی موسسه Joanna Briggs (JBI) جهت پیاده‌سازی برنامه استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پروژه پیاده‌سازی بهترین شواهد در بهبود آموزش سبک زندگی سالم در دوران بارداری موثر بوده است. این پژوهشگران بر لزوم آموزش ماماهای شاغل در مراکز بهداشتی و درمانی و بیمارستان‌ها در این خصوص به شیوه‌ای ساختارمند تاکید داشتند(۱۲).

از آن‌جایی‌که در مراکز بهداشتی و درمانی ایران، ماماها مسئول مراقبت‌های دوران بارداری هستند لذا توانمندسازی آن‌ها در زمینه آموزش سبک زندگی سالم، ضروری، مقرون به صرفه و در دسترس به نظر می‌رسد. براساس شواهد میدانی، عدم به‌روز رسانی برنامه آموزشی به ماماها، نداشتن فرصت کافی وحجم کار زیاد و نداشتن محتوای آموزشی مکتوب و جامع از جمله چالش‌های پیش‌رو در ارائه آموزش مناسب و موثر سبک زندگی سالم به زنان باردار در ایران هست. شایسته است برای مادران باردار در طی بارداری و بعد از زایمان، یک برنامه آموزشی اختصاصی با توجه به شرایط سلامتی‌شان توسط ماماهای مراکز تحت پوشش ارائه شود.

ضرورت دارد سیاستگذاران و مدیران ارشد وزارت بهداشت و درمان و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور که وظیفه نظارت و تدوین برنامه برای واحدهای ارائه‌دهنده خدمت در بخش‌های دولتی و خصوصی را بر عهده دارند، ادغام آموزش سبک زندگی سالم به مادران در برنامه‌های مراقبت بهداشتی اولیه را در دستورکار خود قرارداده و بر اجرای آن نظارت نمایند. پیشنهاد می‌شود کتاب‌ها و منابع آموزشی جامع با محتوای مبتنی بر بهترین شواهد تدوین شده و در اختیار مراکز قرار گیرد.

خلاصه سیاستی حاضر بر طراحی و اجرای یک برنامه آموزشی مبتنی بر بهترین شواهد راجع به آموزش سبک زندگی سالم به زنان باردار توسط ماماها تاکید دارد. این پروژه پیاده‌سازی بهترین شواهد در عمل، برای افزایش دانش و مهارت ورزی زنان در زمینه سبک زندگی سالم مفید خواهد بود. سه راهبرد بسیار مهم و با اولویت برای اجرای موفق این گزینه سیاستی، به‌روزرسانی

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

برنامه آموزشی ماماها، گنجاندن معیارهای مبتنی بر شواهد در پرونده الکترونیک سلامت زنان باردار و پایش مستمر توسط سطوح بالاتر(معاونت‌های بهداشت و درمان) می‌باشد.

فهرست تأمین کنندگان مالی: خلاصه سیاستی حاضر تامین کننده مالی نداشت.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می دارند که تضاد منافع ندارند.

References

1. McNamara J, Risi A, Bird AL, Townsend ML, Herbert JS. The role of pregnancy acceptability in maternal mental health and bonding during pregnancy. BMC Pregnancy Childbirth 2022; 22(1): 267.
2. Mahmoodi H, Asghari-Jafarabadi M, Babazadeh T, Mohammadi Y, Shirzadi S, Sharifi-Saqezi P, et al. Health promoting behaviors in pregnant women admitted to the prenatal care unit of Imam Khomeini Hospital of Saqqez. J Educ Community Health 2015; 1(4): 58-65.
3. Bagherzadeh R, Gharibi T, Safavi B , Mohammadi SZ, Karami F, Keshavarz S. Pregnancy; an opportunity to return to a healthy lifestyle: a qualitative study. BMC Pregnancy Childbirth 2021; 21(1): 751.
4. Opsahl JO, Moen GH, Qvigstad E, Böttcher Y, Birkeland KI, Sommer C. Epigenetic signatures associated with maternal body mass index or gestational weight gain: a systematic review. J Dev Orig Health Dis 2021; 12(3): 373-383.
5. Zhao SK, Yeung EH, Ouidir M, Hinkle SN, Grantz KL, Mitro SD, et al. Recreational physical activity before and during pregnancy and placental DNA methylation—an epigenome- wide association study. Am J Clin Nutr 2022; 116(4): 1168-1183.
6. Masjoudi M, Khazaeian S, Malekzadeh S, Fathnezhad-Kazemi A. Health-promoting behaviors and intermediary social determinants of health in low and high-risk pregnant women: an unmatched case-control study. BMC Pregnancy Childbirth 2022; 22(1): 445.
7. Jalili Bahabadi F, Estebsari F, Rohani C, Rahimi Khalifeh Kandi Z, Sefidkar R, Mostafaei D. Predictors of Health-Promoting Lifestyle in Pregnant Women Based on Pender's Health Promotion Model. Int J Womens Health 2020; 12: 71-77.
8. Monk C, Fifer WP, Myers MM, Sloan RP, Trien L, Hurtado A. Maternal stress responses and anxiety during pregnancy: effects on fetal heart rate. Dev Psychobiol 2000; 36(1): 67-77.
9. Tavares M, Dewundara A, Goodson JM. Obesity prevention and intervention in dental practice. Dent Clin North Am 2012; 56(4): 831-846.
10. Khalafallah AA, Dennis AE. Iron deficiency anaemia in pregnancy and postpartum: pathophysiology and effect of oral versus intravenous iron therapy. J Pregnancy 2012; 2012: 630519.
11. Rahimi T, Abdollahi H, Mehralizadeh A, Seyedi F. Predictors of health-promoting behaviors in pregnant women referred to Jiroft Ayatollah Kashani Hospital in 2019. JMS 2020; 8(2): 36-46.
12. Zhai J, Hu X, Wen Z, Chen L, Ye R, Zheng X, et al. Promoting healthy lifestyle considerations during pregnancy in Midwifery clinics in China: a best practice implementation project. JBI Evid Implement 2021; 19(3): 219-227.

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

13. Luoto R, Mottola MF, Hilakivi-Clarke L. Pregnancy and lifestyle: Short-and long-term effects on mother's and her children's health. Hindawi; 2013. 537526.

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]