

تأثیر مصرف خرما در اواخر بارداری بر شروع زایمان در زنان نخست‌زا

شادی گلی^۱ - سیمین پروانه وار^۲ - مریم هنرجو^۳
 مربی، عضو هیئت علمی (دانشجوی دکترین بهداشت باروری)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران
 مربی (عضو هیئت علمی)، کارشناس ارشد مامایی، گروه مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، تهران، ایران
 دانشجوی دکترین بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
 آدرس نویسنده مسئول: اصفهان - نجف آباد - دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد - دانشکده پرستاری مامایی - گروه مامایی

چکیده

مقدمه: بارداری طولانی شایع‌ترین علت القاء زایمان محسوب می‌شود که علاوه بر عوارض مادری و جنینی، میزان سزارین را افزایش می‌دهد. از آنجایی که داروهای شیمیایی با تمام کارایی، اثرات نامطلوب بسیاری دارند، در حال حاضر از روش‌های غیر دارویی از قبیل روغن کرچک، روغن گل پامچال و خاکشیر جهت القاء زایمان استفاده می‌شود. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر مصرف خرما در اواخر بارداری بر شروع زایمان در زنان نخست‌زا انجام شد. مواد و روشها: این مطالعه مروری با استفاده از ۳۰ مقاله ایندکس شده در سایتهای معتبر Elsivier.direct Science، Pubmed بدست آمده است.

یافته‌ها: خرما دارای اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع بوده که علاوه بر ذخیره انرژی، در ساخت پروستاگلاندین‌ها نیز نقش مهمی دارد. همچنین خرما با ذخیره انرژی باعث تقویت عضلات رحم می‌شود. از طرفی خرما حاوی سروتونین، تانن، کلسیم و موادشبه اکسی‌توسین بوده و در انقباض عضلات صاف رحم نقش دارد. خرما اثر ملین نیز دارد که محرکی برای انقباضات رحم است. نتایج مطالعات نشان دادند درصد شروع خودبخودی زایمان در زنانی که در اواخر بارداری خرما مصرف می‌کردند افزایش داشته و میزان القاء زایمان در گروه مصرف‌کننده خرما کمتر بود. همچنین میزان اتساع دهانه رحم در زمان پذیرش در لیبر در گروه مصرف‌کننده خرما بیشتر بود.

نتیجه‌گیری: شروع خودبخودی زایمان در زنان مصرف‌کننده خرما بیشتر از گروه کنترل است و مصرف خرما باعث کاهش القای زایمان می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه خرما در بارداری منع مصرف ندارد، مصرف آن به مادران باردار توصیه می‌گردد.