



شناسنامه استاندارد خدمت

تجویز مکمل میواینوزیتول همراه با آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب در زنان باردار

این طرح در سال ۱۴۰۱ به عنوان طرح اثرگذار از طرف وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انتخاب شد.

1402

تنظیم و تدوین اولیه :

دکتر مولود آقاجانی دلاور (استاد گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی بابل)

دکتر فاطمه باکوئی (دانشیار گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی بابل)

دکتر محبوبه فرامرزی (استاد گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی بابل)

سپیده مشایخ امیری (دانشجوی دکترای مامایی)

تحت نظارت:

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم  
پزشکی بابل

الف) عنوان دقیق خدمت مورد بررسی:

اثر بخشی تجویز مکمل میواینوزیتول همراه با آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب  
**myo-inositol supplementation on sleep quality in pregnant women**

ب) تعریف و تشریح خدمت مورد بررسی:

در راستای بهبود کیفیت خواب مادران باردار، در کنار آموزش بهداشت خواب از میواینوزیتول به صورت کپسول هر شب یک عدد با دوز ۲۰۰۰ میلی گرم استفاده شده است. میواینوزیتول یک گلیال مارکر است که نقشی حیاتی در قسمت هایی از مغز به عهده دارد و ممکن است در فرآیندهای خواب نقش داشته باشد. نتایج مطالعه نشان داد تجویز میواینوزیتول به همراه آموزش بهداشت خواب نقش موثری در کاهش اختلالات خواب در زنان باردار داشته است.

ت) اندیکاسیون ها:

زنان باردار دچار اختلال خواب

ج) تواتر ارائه خدمت:

استفاده از میواینوزیتول از هفته ی ۱۴ تا هفته ی ۲۴ بارداری، به صورت هر شب یک عدد و با دوز ۲۰۰۰ میلی گرم توصیه می شود

د) افراد صاحب صلاحیت جهت تجویز:

پزشکان متخصص زنان و زایمان - کارشناسان مامایی

ه) افراد صاحب صلاحیت جهت ارائه خدمت مربوطه:

پزشکان متخصص زنان و زایمان- کارشناسان مامایی

و) عنوان و سطح تخصص های مورد نیاز (استاندارد) برای سایر اعضای تیم ارائه کننده خدمت :

نقش در فرایند ارائه خدمت	سابقه کار و یا دوره آموزشی مصوب در صورت لزوم	میزان تحصیلات مورد نیاز	تعداد مورد نیاز استاندارد برای هر خدمت	عنوان تخصص
آموزش به زنان باردار، تجویز مکمل	گذراندن حداقل دوره لیسانس و زیر نظر پزشک متخصص	دکترای حرفه ای لیسانس یا کاردان	1	پزشک، پرستار یا ماما

ز) استانداردهای فضای فیزیکی و مکان ارائه خدمت :

بیمارستان ها، مطب پزشکان و ماماها، درمانگاهها

ح) تجهیزات پزشکی سرمایه ای به ازای هر خدمت :

-

ط) داروها، مواد و لوازم مصرفی پزشکی جهت ارائه هر خدمت :

ردیف	اقلام مصرفی	میزان مصرف
۱	کیسول میواینوزیتول	۲۰۰۰ میلی گرم هر شب
۲	-	-

**ظ) اقدامات پاراکلینیکی، تصویربرداری و دارویی مورد نیاز قبل از ارائه خدمت :**  
بررسی بیمار از نظر اختلال خواب  
استفاده از سایر روشهای بهبود الگوی خواب

**ی) استانداردهای گزارش :**

استفاده از ابزار استاندارد بررسی اختلال خواب

بررسی سایر علل مشکلات خواب

بررسی بیمار از نظر بروز عوارض جانبی احتمالی

**گ) شواهد علمی در خصوص کنتراندیکاسیون های دقیق خدمت :**

در صورت استفاده کمتر از ۱۰ هفته و با دوز کمتر از ۴۰۰۰ میلی گرم در روز در خانمهای باردار ایمن می باشد.

**ل) مدت زمان ارائه هر واحد خدمت :**

تجویز در مطب یا درمانگاه

**ف) موارد ضروری جهت آموزش به بیمار:**

این مکمل بهتر است قبل از خواب و در دوره ۱۴ تا ۲۴ هفتگی بارداری، در مدت زمان کمتر از ۱۰ هفته استفاده شود. در صورت شک به عدم مصرف نیازی به مصرف دارو در آن شب وجود ندارد. همچنین در صورت بروز اسهال، استفراغ و یا نفخ زیاد شکمی بهتر است موضوع را با پزشک خود در میان بگذارد. در صورت استفاده همزمان از سایر روشهای بهبود خواب اثر بخشی بهتری مشاهده خواهد شد.

**منابع :**

Mashayekh-Amiri S, Delavar MA, Bakouei F, Faramarzi M, Esmailzadeh S. The impact of myo-inositol supplementation on sleep quality in pregnant women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine. 2022 Sep 17;35(18):3415-23.