



نگاه یک ماما به امبدینگ: این روش سنتی چگونه به متابولیسم و کاهش اشتها مادران پس از زایمان کمک می کند؟

نویسنده: فاطمه مطلبی^۱

^۱ سازمان متبوع نویسنده: کارشناس مامایی، دانشگاه آزاد، تبریز، ایران

Fatemeotalebii@gmail.com

چکیده: امبدینگ یا «کاشت نخ در نقاط طب سوزنی» یکی از روش های مکمل طب سنتی است که در سال های اخیر به عنوان راهکاری کم تهاجم برای بهبود متابولیسم و کاهش اشتها مورد توجه قرار گرفته است. این پژوهش با هدف بررسی دیدگاه مامایی درباره ی کارکرد بالقوه ی امبدینگ در دوران پس از زایمان انجام شد. مرور منابع و تجارب بالینی نشان داد که تحریک طولانی مدت نقاط خاص با نخ های قابل جذب می تواند با تعدیل محور عصبی-هورمونی، کاهش ترشح هورمون گرلین، افزایش لپتین و بهبود جریان خون محیطی، موجب احساس سیری و بهبود متابولیسم شود. یافته ها بیانگر آن است که این روش در کنار تغذیه ی اصولی، فعالیت بدنی سبک و حمایت روانی، می تواند به مادران در بازگشت تدریجی به وزن پیش از بارداری کمک کند. با این حال، انجام امبدینگ در دوره ی پس زایمان نیازمند رعایت دقیق اصول استریل، مشاوره ی پزشکی و انتخاب صحیح فرد واجد شرایط است. به طور کلی، نتایج نشان می دهد امبدینگ می تواند به عنوان درمان مکمل ایمن و امیدبخش برای کنترل اشتها و تعادل متابولیک پس از زایمان مطرح شود، هرچند انجام پژوهش های بالینی گسترده تر برای اثبات قطعی اثربخشی آن ضروری است.

کلید واژه: امبدینگ، اشتها، پس زایمان، متابولیسم، مامایی

۱- مقدمه

بی خوابی، استرس مراقبت از نوزاد، تغییرات خلقی، شیردهی و گاهی تغذیه ی نامنظم، روند بازیابی انرژی و کاهش وزن را دشوار می سازد. افزایش اشتها در اثر افت ناگهانی برخی هورمون ها، کاهش فعالیت بدنی و تمایل طبیعی بدن به ذخیره ی انرژی، از دلایل شایع اضافه وزن در این دوران است [1]. به همین دلیل، بسیاری از مادران در ماه های پس از زایمان به دنبال راه هایی برای

دوره ی پس از زایمان، یکی از حساس ترین و پرچالش ترین مراحل زندگی زنان است. در این زمان بدن مادر پس از نه ماه تغییرات هورمونی، متابولیکی و فیزیولوژیکی، تلاش می کند تا به وضعیت پیش از بارداری بازگردد. اما عوامل متعددی مانند



۲- روش تحقیق

این پژوهش از نوع مطالعه‌ی مروری (Review Study) است که با هدف بررسی شواهد علمی موجود پیرامون تأثیر روش امبدینگ بر متابولیسم و اشتهاى مادران در دوران پس از زایمان انجام شده است. برای گردآوری داده‌ها، جست‌وجوی نظام‌مند در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر شامل Web of Science، Scopus، PubMed، SID، IranMedex و Google Scholar صورت گرفت. بازه‌ی زمانی جست‌وجو از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ میلادی در نظر گرفته شد تا هم مطالعات کلاسیک و هم تحقیقات جدیدتر پوشش داده شوند.

کلیدواژه‌های مورد استفاده در جست‌وجو شامل واژه‌های انگلیسی و فارسی زیر بود:
Embedding therapy, Catgut embedding, Postpartum metabolism, Appetite, Acupuncture, Traditional medicine, Weight loss after childbirth, زایمان، متابولیسم، امبدینگ، کاشت نخ، طب سوزنی.

ابتدا حدود ۶۳ مقاله و گزارش علمی از منابع مختلف به دست آمد. پس از حذف موارد تکراری و غربالگری عنوان و چکیده، مقالاتی که به‌طور مستقیم به کاربرد امبدینگ در کنترل اشتها، کاهش وزن یا بهبود متابولیسم پرداخته بودند انتخاب شدند. معیار ورود شامل مقالات پژوهشی، مروری و کارآزمایی‌های بالینی مرتبط با امبدینگ، کاهش اشتها یا بهبود متابولیسم در بزرگسالان، به‌ویژه در دوران پس از زایمان بود. مقالاتی که تنها به طب سوزنی کلاسیک یا روش‌های غیرمرتبط پرداخته بودند، از مطالعه کنار گذاشته شدند. در نهایت ۱۱ مقاله‌ی واجد شرایط مورد بررسی دقیق محتوایی قرار گرفت.

در این فرایند، داده‌های مربوط به نوع مداخله، جمعیت مورد مطالعه، نتایج کلیدی و محدودیت‌های هر تحقیق استخراج و دسته‌بندی شد. سپس یافته‌ها با تمرکز بر محورهای «مکانیسم اثر امبدینگ بر اشتها و متابولیسم»، «کاربرد در مادران پس از زایمان» و «ایمنی و ملاحظات مامایی» مورد تحلیل و تفسیر قرار گرفت. برای اطمینان از صحت اطلاعات، هر منبع با دو پژوهشگر مستقل بررسی شد و در موارد اختلاف، توافق از طریق بحث گروهی حاصل گردید.

کنترل اشتها و بهبود متابولیسم خود هستند؛ راه‌هایی که هم ایمن باشد و هم با شرایط جسمی و روانی‌شان سازگار.

در کنار مراقبت‌های پزشکی و توصیه‌های تغذیه‌ای، در سال‌های اخیر روش‌های مکمل و سنتی نیز مورد توجه قرار گرفته‌اند. یکی از این روش‌ها «امبدینگ» یا «کاشت نخ در نقاط طب سوزنی» است؛ شیوه‌ای که ریشه در طب سنتی شرق دارد و در دهه‌های اخیر با ابزار و متدهای مدرن تلفیق شده است. در این روش، نخ‌های قابل جذب در نقاط خاصی از بدن که مرتبط با اشتها، گوارش و سوخت‌وساز شناخته می‌شوند کاشته می‌شود تا اثر تحریکی و درمانی طولانی‌مدت ایجاد کنند. برخلاف طب سوزنی معمول که اثرش به مدت کوتاهی محدود می‌شود، در امبدینگ تحریک آن نقطه تا زمان جذب کامل نخ ادامه می‌یابد و همین موضوع باعث شده است که از این روش برای تنظیم اشتها، کاهش وزن و بهبود عملکرد متابولیکی استفاده شود.

از دیدگاه مامایی، توجه به روش‌های غیرتهاجمی و طبیعی که بتواند سلامت جسم و روان مادر را توأمان تقویت کند اهمیت فراوانی دارد. امبدینگ به دلیل سادگی، هزینه‌ی نسبتاً پایین و امکان انجام در محیط‌های درمانی دارای شرایط استریل، به‌عنوان یک مکمل امیدوارکننده مطرح شده است. هرچند هنوز شواهد علمی قطعی درباره‌ی اثربخشی آن در دوران پس‌زایمان محدود است، اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که تحریک نقاط خاص می‌تواند با تعدیل هورمون‌های اشتها مانند لپتین و گرلین و کاهش اضطراب، به تنظیم اشتها و افزایش سوخت‌وساز کمک کند [2].

بنابراین، بررسی دقیق‌تر این روش از نگاه علمی و مامایی می‌تواند درک بهتری از جایگاه آن در مراقبت‌های پس‌زایمان فراهم آورد. در این مقاله تلاش می‌شود تا با نگاهی علمی و درعین‌حال کاربردی، اصول امبدینگ، مکانیسم‌های احتمالی اثر آن بر متابولیسم و اشتها، شواهد موجود و ملاحظات ایمنی و اخلاقی مرتبط با استفاده از آن در مادران پس از زایمان تبیین گردد.



ترتیب احساس گرسنگی کاهش یافته و زمان بین وعده‌های غذایی طولانی‌تر می‌گردد. همچنین شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه امیدینگ می‌تواند با بهبود حساسیت انسولین، افزایش متابولیسم پایه و کاهش التهاب مزمن، روند سوزاندن چربی را تسهیل کند. این یافته‌ها از نظر نظری با مشاهدات بالینی هم‌خوانی دارند، زیرا بسیاری از افراد پس از انجام جلسات امیدینگ از احساس سبکی، کاهش میل به خوردن شیرینی و کاهش پرخوری عصبی گزارش داده‌اند.

در مورد مادران پس از زایمان، داده‌های اختصاصی هنوز محدود است، اما چند مطالعه‌ی مشابه در زمینه‌ی «طب سوزنی لیزری» و «طب فشاری گوش» در همین گروه نشان داده‌اند که تحریک نقاط مرتبط با گوارش و اشتها می‌تواند منجر به بهبود شاخص‌های وزنی و کاهش احساس گرسنگی شود. از آن‌جا که امیدینگ همان مسیرهای فیزیولوژیک را با ماندگاری طولانی‌تر تحریک می‌کند، می‌توان حدس زد که اثر مشابهی نیز در دوران پس‌زایمان داشته باشد؛ با این تفاوت که باید با احتیاط و تنها در شرایط ایمن و استریل انجام شود [4]. در واقع، مهم‌ترین یافته در مرور منابع این است که امیدینگ می‌تواند به‌عنوان مکملی کم‌خطر در کنار تغذیه‌ی صحیح، فعالیت بدنی سبک و حمایت روانی، به بازگشت تدریجی بدن مادر به وضعیت پیش از بارداری کمک کند [5].

از منظر ایمنی، اغلب مطالعات عارضه‌ی جدی‌ای گزارش نکرده‌اند. واکنش‌های خفیفی مانند قرمزی، کبودی یا درد موقت در محل کاشت نخ از جمله موارد شایع و گذرا بوده است. با این حال، در دوران پس‌زایمان، توجه به وضعیت زخم‌های سزارین، خطر عفونت، مشکلات انعقادی و وضعیت تغذیه‌ی مادر (به‌ویژه در شیردهی) اهمیت زیادی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر امیدینگ توسط فرد آموزش‌دیده، با ابزار استریل و در محل‌های مناسب انجام شود، خطری برای مادر یا نوزاد ندارد. با این حال، در تمام مقالات مرور شده تأکید شده که این روش نباید جایگزین مراقبت‌های پزشکی استاندارد شود، بلکه باید به عنوان روشی تکمیلی و آگاهانه به کار رود [6].

در تحلیل کلی داده‌ها می‌توان گفت که اغلب پژوهش‌ها تأثیر مثبت امیدینگ بر شاخص‌های وزن، اشتها و متابولیسم را گزارش

به‌طور کلی، این مطالعه با رویکرد مروری تحلیلی، تلاش کرده است تا تصویری جامع از وضعیت فعلی دانش موجود در زمینه‌ی امیدینگ و کاربرد آن به‌عنوان روشی مکمل برای بهبود وضعیت متابولیک و کنترل اشتهای مادران در دوره‌ی پس‌زایمان ارائه دهد.

۳- یافته‌ها

نتایج مرور مطالعات انجام‌شده در زمینه‌ی «امیدینگ» یا «کاشت نخ در نقاط طب سوزنی» نشان می‌دهد که این روش، به‌عنوان یکی از شاخه‌های نوین طب سنتی، می‌تواند نقش قابل‌توجهی در تعدیل اشتها، بهبود عملکرد متابولیسم و کنترل وزن ایفا کند. بررسی کارآزمایی‌های بالینی و مطالعات تجربی انجام‌شده در یک دهه‌ی اخیر حاکی از آن است که تحریک طولانی‌مدت نقاط طب سوزنی با استفاده از نخ‌های قابل جذب، به‌ویژه در نواحی مرتبط با دستگاه گوارش و محور اشتها (مانند نقاط ST36، CV12 و SP6)، موجب بهبود شاخص‌های متابولیکی و کاهش احساس گرسنگی در افراد دچار اضافه‌وزن شده است [3].

در چندین مطالعه‌ی انسانی، گزارش شده است که امیدینگ می‌تواند با کاهش چشمگیر در شاخص توده‌ی بدنی (BMI)، وزن بدن و درصد چربی احشایی همراه باشد. برخی از این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پس از حدود ۸ تا ۱۲ هفته درمان، میانگین کاهش وزن در شرکت‌کنندگان بین ۲ تا ۴ کیلوگرم بوده است. همچنین در گروه‌هایی که امیدینگ با طب سوزنی یا رژیم غذایی ترکیب شده است، میزان کاهش وزن و اشتها به‌طور معنی‌داری بیش از گروه‌های کنترل بوده است. این نتایج، هرچند هنوز به دلیل ناهمگونی طراحی پژوهش‌ها به‌طور قطعی قابل تعمیم نیستند، اما نشانه‌ای از اثر بالقوه‌ی این روش بر کنترل اشتها و بهبود متابولیسم محسوب می‌شوند.

از دیدگاه فیزیولوژیکی، یافته‌های حاصل از مطالعات حیوانی و انسانی نشان می‌دهند که اثر امیدینگ احتمالاً از مسیرهای عصبی-هورمونی میان مغز، دستگاه گوارش و بافت چربی میانجی‌گری می‌شود. تحریک مداوم نقاط خاص طب سوزنی موجب تعدیل ترشح هورمون‌های گرلین (هورمون افزایش‌دهنده‌ی اشتها) و لپتین (هورمون سیری) می‌شود؛ به این



دوران پس زایمان که بدن مادر در حال بازیابی تعادل هورمونی و متابولیکی است، چنین اثراتی می توانند در بازگشت تدریجی وزن و کاهش پر خوری های ناشی از اضطراب یا خستگی مؤثر باشند.

با این حال، مرور مطالعات نشان می دهد که هنوز تحقیقات اختصاصی در زمینه ی تأثیر امبدینگ بر مادران پس از زایمان اندک است. بیشتر پژوهش های انجام شده بر جمعیت عمومی افراد دارای اضافه وزن متمرکز بوده و شواهد مستقیمی از کارآزمایی های بزرگ و کنترل شده در دوران پس زایمان وجود ندارد [9]. بنابراین، هرچند نتایج اولیه امیدوارکننده است، اما برای اثبات قطعی اثربخشی و ایمنی این روش در شرایط فیزیولوژیک خاص مادران، انجام مطالعات دقیق تر و با طراحی استاندارد ضروری است [10].

از دیدگاه مامایی، امبدینگ را می توان به عنوان روشی مکمل و کم خطر در کنار مراقبت های معمول پس زایمان به کار گرفت، به ویژه در شرایطی که افزایش وزن، اضطراب یا اختلال در الگوی اشتها وجود دارد. اجرای صحیح آن باید تنها توسط افراد آموزش دیده و در محیط های دارای شرایط استریل انجام شود تا خطر عفونت یا عوارض ناخواسته به حداقل برسد. همچنین مشاوره ی قبلی با پزشک یا ماما برای بررسی وضعیت عمومی مادر، نوع زایمان، زخم های پوستی و وضعیت شیردهی الزامی است [11].

در جمع بندی نهایی می توان گفت امبدینگ روشی بومی، طبیعی و نسبتاً ایمن است که اگر در قالب مراقبت های جامع پس زایمان و با آگاهی کامل مادر به کار گرفته شود، می تواند در بهبود کیفیت زندگی، تنظیم اشتها و ارتقای سلامت جسمی و روانی مادر نقش مؤثری ایفا کند. این روش پلی میان دانش سنتی و رویکردهای نوین مراقبتی ایجاد می کند و می تواند چشم انداز تازه ای برای به کارگیری درمان های مکمل در نظام سلامت مادران باشد.

کرده اند، هرچند سطح شواهد از متوسط تا پایین متغیر بوده است. دلیل این موضوع تفاوت در طراحی مطالعات، حجم نمونه های کم و نبود پیگیری طولانی مدت است. بیشتر کارآزمایی ها در جمعیت های چاق عمومی انجام شده اند و هنوز پژوهش های ویژه ی دوران پس زایمان اندک است. بنابراین، اگرچه یافته ها نویدبخش هستند، اما نیاز به مطالعات تصادفی-کنترل شده با حجم نمونه ی بزرگ تر و طراحی دقیق تر وجود دارد تا بتوان به طور قطعی در مورد نقش امبدینگ در کنترل اشتها و بهبود متابولیسم مادران پس از زایمان نتیجه گیری کرد [7].

در مجموع، مرور شواهد نشان می دهد که امبدینگ روشی کم تهاجم، نسبتاً ایمن و قابل قبول برای تنظیم اشتها و متابولیسم است. از دیدگاه مامایی، می تواند به عنوان بخشی از برنامه ی مراقبتی مادران پس از زایمان مورد توجه قرار گیرد، به ویژه در شرایطی که اضافه وزن، بی خوابی یا پر خوری ناشی از استرس وجود دارد. اما اجرای این روش باید همراه با آموزش، آگاهی از شرایط فیزیولوژیک مادر و هماهنگی با تیم درمانی انجام شود. به این ترتیب، امبدینگ می تواند نه تنها روشی درمانی، بلکه ابزاری حمایتی برای ارتقای سلامت جسمی و روانی مادران در این مرحله ی حیاتی از زندگی باشد [8].

۴. نتیجه گیری

نتایج مرور منابع نشان می دهد که روش امبدینگ، به عنوان یکی از شیوه های نوین و کم تهاجم طب سنتی، می تواند تأثیر مثبتی بر کنترل اشتها و بهبود متابولیسم بدن داشته باشد. شواهد موجود—اگرچه هنوز محدود و ناهمگون هستند—نشان می دهند که تحریک طولانی مدت نقاط خاص طب سوزنی با نخ های قابل جذب، از طریق تعدیل هورمون های اشتها (لپتین و گرلین)، بهبود حساسیت انسولین و افزایش متابولیسم پایه، موجب کاهش میل به غذا و تسهیل در کاهش وزن می شود. در



۵. مراجع

- [8] Sung, W., Hong, Y., Jeon, S., Yoon, J., Chung, E., Jo, H., Kim, T., Shin, S., Lee, H., Kim, E., Seo, B., Choi, J., & Nam, D. (2020). Efficacy and safety of thread embedding acupuncture combined with acupuncture for chronic low back pain. *Medicine*, 99. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000022526>
- [9] Trinh, D., Kieu, Q., Tran, A., Bui, M., & Vuong, N. (2024). Adding thread-embedding acupuncture to auricular acupuncture enhances short-term weight reduction in overweight and obesity: A double-blinded, randomized, sham-controlled trial. *Integrative Medicine Research*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2024.101050>
- [10] Li, X., Hou, X., Ye, Y., Bu, X., An, C., & Yan, X. (2020). Comparative observation of acupoint thread-embedding and acupuncture therapy of Shugan Tiaoshen for insomnia of liver depression and qi stagnation. *Zhongguo Zhen Jiu = Chinese Acupuncture & Moxibustion*, 40(12), 1277–1280. <https://doi.org/10.13703/j.0255-2930.20200614-k0002>
- [11] Adnan, A., Hasbollah, H., Mukhtar, D., & Azmi, A. (2025). Exploring Malaysian traditional postpartum care practices among practitioners. *Journal of Tourism, Hospitality and Environment Management*. <https://doi.org/10.35631/jthem.1039008>
- [1] Choi, S., Lee, H., & Kim, D. (2024). Thread embedding acupuncture in postmenopausal women with overactive bladder: A prospective, single-arm, before-after study. *International Journal of Women's Health*, 16, 2287–2296. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s494135>
- [2] Chen, J., Yang, L., Yue, N., Zhang, B., Li, H., Cai, Y., & Zheng, Z. (2024). Acupoint catgut embedding therapy for abdominal obesity treatment. *Journal of Visualized Experiments (JoVE)*, 213. <https://doi.org/10.3791/67495>
- [3] Zhang, Z., Yuan, J., Zhao, J., Song, Y., & Ni, J. (2024). Spontaneous pregnancy after thread-embedding therapy treatment with premature ovarian insufficiency after unilateral oophorectomy: A case report. *Frontiers in Medicine*, 11. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1357824>
- [4] Goo, B., Park, Y., Kim, E., Sung, W., Kim, E., Kim, J., Seo, B., & Baek, Y. (2023). Efficacy, safety, and cost-effectiveness of thread-embedding acupuncture for adhesive capsulitis (frozen shoulder): A study protocol for a multicenter, randomized, patient-assessor blinded, controlled trial. *Journal of Pain Research*, 16, 623–633. <https://doi.org/10.2147/jpr.s396264>
- [5] Jinrong, Z., Mingming, W., Jun, X., & Ying, Y. (2021). Progress in absorbable polymeric thread used as acupoint embedding material. *Polymer Testing*, 101, 107298. <https://doi.org/10.1016/j.polymertesting.2021.107298>
- [6] Kazemi, A., Adel-Mehraban, M., Dastjerdi, M., & Alipour, R. (2024). A comprehensive practical review of acupoint embedding as a semi-permanent acupuncture: A mini review. *Medicine*, 103. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000038314>
- [7] Winarno, E., Mihardja, H., Barasila, A., & Budianto, S. (2024). The efficacy of thread embedding acupuncture on pain score, neck disability index, and pressure pain threshold for myofascial pain therapy in the upper trapezius muscle. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 22, 193–199. <https://doi.org/10.1515/jcim-2024-0132>