

تأثير تمارين التنفس والاسترخاء على الأم والجنين  
ونائج الولادة

توطئة للحصول على درجة الماجستير  
فى تمريض صحة الأم والرضيع ( أمراض النساء والولادة )

لِلطالبة

زينب طه شبل عياد  
أخصائية تمريض

تحت إشراف

الأستاذة الدكتورة / هالة مصطفى الهادى

أستاذة دكتور طب المجتمع والبيئة والصناعات  
بكلية الطب  
جامعة بنها

الدكتورة / سحر نجيب محمد

أستاذة مساعد تمريض النساء والتوليد  
وكيل كلية التمريض  
جامعة أسيوط

كلية التمريض  
جامعة بنها

٢٠٠٦

## الملخص العربي

### مقدمة:

تلعب الممرضة دوراً هاماً في تخفيف الألم أثناء الولادة وذلك عن طريق العقاقير أو استخدام الوسائل الطبيعية لتخفيف الألم أثناء الولادة مثل تمارينات التنفس والأوضاع المريحة و سماع موسيقى أثناء الولادة وهذه الوسائل الطبيعية لا تحتاج إلى طبيب.

يوجد مميزات عديدة للوسائل الطبيعية حيث تعمل على التحكم في الألم وليس لها مخاطر الحساسية أو الأعراض الجانبية للدواء. وحيث أنها تؤثر على عملية الولادة.

قد تمت هذه الدراسة في حجرة الولادة بمستشفى بنها الجامعي في الفترة من أول أبريل سنة ٢٠٠٣ إلى نهاية فبراير ٢٠٠٤ وذلك لمعرفة تأثير تمارين التنفس والأوضاع المريحة وسماع موسيقى هادئة أثناء الولادة.

تشمل عينة الدراسة على مائتين سيدة اختيرت عشوائياً وتنقسم العينة إلى مجموعتين كل منهما مائة سيدة. المجموعة الأولى وهى مجموعة البحث والتي يجرى لها تمارين التنفس والأوضاع المريحة وسماع موسيقى هادئة من بداية الحالة النشطة للولادة (عنق الرحم من ٣ - ٤ سم) والمجموعة الأخرى أخذت روتين الرعاية بالولادة الخاصة بالمستشفى.

### وتشمل خواص عينة الدراسة على:

- ١ - أن تكون حامل لأول مرة.
- ٢ - السن يتراوح من ١٨ : ٣٥.
- ٣ - أن يكون الحمل طبيعي وكامل المدة.
- ٤ - لا توجد مشاكل طبية ولا مشاكل خاصة بالنساء والتوليد.
- ٥ - ذات الحمل المفرد وان تكون السيدة في الحالة النشطة للولادة ، عنق الرحم من ٣-٤ سم.

## تشمل طرق جمع المعلومات الخاصة بالبحث على:

- ١ - استمارة البيانات الشخصية
- ٢ - استمارات البيانات الخاصة بتقديم ومتابعة الولادة خريطة البيانات ( البارتنوجراف ).
- ٣ - استمارة قياس درجة الألم.
- ٤ - استمارة تقييم الطفل حديثي الولادة.
- ٥ - استمارة استطلاع رأى الأم عن مدى الاستفادة من الطرق المستخدمة وهل يتم استخدامها في الولادات القادمة.

## نتائج البحث:

- ١ - لا توجد أي فروق إحصائية بين المجموعتين بالنسبة للخوف قبل استخدام الوسائل الطبيعية لتخفيف الألم وكانت أعلى نسبة للخوف من المجهول عن نتائج الولادة وألم الطلق ولكن وجد فروق إحصائية بين المجموعتين بعد استخدام الوسائل الطبيعية .
- ٢ - يوجد فروق إحصائية بين المجموعتين بالنسبة لدرجة الألم بعد استخدام الوسائل الطبيعية لتخفيف الألم وكان معدل الألم ينخفض بالنسبة للمجموعة التي تستخدم الوسائل الطبيعية بينما يرتفع بالنسبة للمجموعة الأخرى.
- ٣ - كانت العلامات الحيوية للمجموعتين في حدود الطبيعي ولكن توجد فروق إحصائية بعد استخدام الوسائل الطبيعية.
- ٤ - استخدام الوسائل الطبيعية مثل تمارين التنفس والاسترخاء أثناء الولادة تعمل على تقدم الولادة وقصر مدتها.
- ٥ - معظم الولادة كانت طبيعية بين السيدات بالمجموعتين وكانت هناك فروق إحصائية بين المجموعتين.

- ٦ - كانت المشاكل التي حدثت بالولادة للمجموعتين في صورة تمزق للعجان أو عنق الرحم وحالة واحدة مزيف بعد الولادة في المجموعة التي لا تستخدم الطرق الطبيعية لتخفيف الألم (تمارين التنفس والأوضاع المريحة وسماع موسيقى هادئة) ولكن لا توجد فروق إحصائية بين المجموعتين.
- ٧ - معدل نبض الجنين للمجموعتين في حدود الطبيعي ولكن توجد فروق إحصائية بعد استخدام الوسائل الطبيعية.
- ٨ - يوجد فروق إحصائية بين المجموعتين بالنسبة لقياس معدل أبحار لحديثي الولادة وذلك عند أول وخمس دقائق بعد الولادة.
- معظم السيدات التي استخدمت الوسائل الطبيعية اقتنعت بها وسوف تستخدمها في الولادات القادمة على ضوء نتائج البحث السابقة يوصي أن:
- كل السيدات الحوامل خاصة الحامل لأول مرة يجب أن تعد نفسها للولادة .
- يجب أن يحد من استخدام العقاقير لتخفيف الألم أثناء الولادة ويجب أن تحل الطرق الطبيعية لتخفيف الألم محلها.
- يجب أن تدرب الممرضات والقائمين بعملية الولادة على الطرق الطبيعية لتخفيف الألم أثناء الولادة.