

# **تأثير تمارين التنفس والاسترخاء على الأم والجنين وناتج الولادة**

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

**للطالية**  
زينب طه شبل عياد  
أخصائية تمريض

**تحت إشراف**

**الأستاذة الدكتورة / هالة مصطفى الهدى**  
أستاذ دكتور طب المجتمع والبيئة والصناعات  
 بكلية الطب  
جامعة بنها

**الدكتورة / سحر نجيب محمد**  
أستاذ مساعد تمريض النساء والتوليد  
وكيل كلية التمريض  
جامعة أسيوط

**كلية التمريض  
جامعة بنها**

## **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 تمرينات التنفس والأوضاع المريحة وسماع 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 تمرين التنفس والأوضاع المريحة وسماع موسيقى هادئة أثناء الولادة.

تشمل عينة الدراسة على مائتين سيدة اختيرت عشوائياً وتتقسم العينة إلى مجموعتين كل منهم مائة سيدة. المجموعة الأولى وهي مجموعة البحث والتي يجرى لها تمرين 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 للسن يتراوح من ١٨ - ٣٥.
- ٣ أن يكون الحمل طبيعي وكامل المدة.
- ٤ لا توجد مشاكل طبية ولا مشاكل خاصة النساء والتوليد.
- ٥ ذات الحمل المفرد وان تكون السيدة في الحالة النشطة للولادة ، عنق الرحم من ٤-٣ سم.

**تشمل طرق جمع المعلومات الخاصة بالبحث على:**

- ١ - استماراة البيانات الشخصية
- ٢ - استمارات البيانات الخاصة بتقدم ومتابعة الولادة خريطة البيانات ( البارتوجراف ) .
- ٣ - استماراة قياس درجة الألم.
- ٤ - استماراة تقييم الطفل حديثي الولادة.
- ٥ - استماراة 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 لتخفييف الألم وكانت أعلى نسبة للخوف من المجهول عن نتائج الولادة وألم الطلق ولكن وجد فوارق إحصائية بين المجموعتين بعد استخدام الوسائل الطبيعية .
- ٢ - يوجد فروق إحصائية بين المجموعتين بالنسبة لدرجة الألم بعد استخدام الوسائل الطبيعية لتخفييف 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 مدها.
- 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 لتخفيض الألم (تمارين التنفس والأوضاع المرحة وسماع موسيقى هادئة) ولكن لا توجد فوارق إحصائية بين المجموعتين.

٧ - معدل نبض الجنين للمجموعين في حدود الطبيعي ولكن توجد فروق إحصائية بعد استخدام الوسائل الطبيعية.

٨ - يوجد فروق إحصائية بين المجموعتين بالنسبة لقياس معدل أبجار لحدوث 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 لتخفيض الألم أثناء الولادة ويجب أن تحل الطرق الطبيعية لتخفيض الألم محلها.

- يجب أن تدرب الممرضات والقائمين بعملية الولادة على الطرق الطبيعية لتخفيض الألم أثناء الولادة.