

**تقدير معلومات وممارسات السيدات  
تجاه متاعب الحمل البسيطة الشائعة طوال فترة الحمل**

**رسالة**

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

**مقدمة من**

**نادية عبد الحميد محمد  
أخصائية تمريض بالمعهد الفنى للتمريض**

**تحميه إشرافه**

**أ.د/ محمود عبدالله عبد الفتاح  
أستاذ النساء والتوليد  
 بكلية الطب - جامعة بنها**

**أ.د/ نادية محمد فهمي  
أستاذ النساء والتوليد  
كلية التمريض - جامعة عين شمس**

**د/ أمل أحمد حسن عمران  
مدرس تمريض النساء والتوليد  
كلية التمريض - جامعة بنها**

**كلية التمريض  
جامعة بنها**

# الملخص العربي

يعتبر الحمل حدث طبيعي في الحياة حيث أنه يشتمل على تغيرات جسمانية وفسيولوجية للأم . الحمل ينقسم إلى ثلاثة فترات، الفترة الواحدة تشتمل على ١٣ أسبوع ، في كل فترة من الثلاث فترات يحدث تكيف لكي تسهل نمو الجنين وفي هذه الفترة تحدث تغيرات جسمانية وهذه التغيرات تكون أحيانا غير مريحة وتفاعل كل ألم بشكل مختلف مع هذه التغيرات .

تحدث تغيرات في جسم السيدة الحامل منذ لحظة التخصيب وهذه التغيرات ضرورية لغذاء الجنين وعملية الولادة والرضاعة وللحافظة على صحة الأم وتتأثر الأم بالتغييرات الجسمانية حيث أنها تكون غير معدة لهذه المتابعة ولذلك تلجأ كثيرة من الأمهات إلى الممرضات للحصول على معلومات أكيدة ومفيدة أثناء فترة حملهم.

لكي تستجيب الأم لنصائح الممرضة يجب على الممرضة أن تفهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء فترة الحمل وكيفية تأثير هذه التغيرات على السيدة الحامل وعلى عملها اليومي لأن معظم السيدات تعانين من متاعب أثناء فترة الحمل وهذه المتاعب لا تكون خطيرة ولكن تسبب عدم الراحة للأم وتعطيها الإحساس بالمرض وليس كل السيدات الحوامل تعانين من كل هذه المتاعب ولكن ربما تعانين من عدد كبير منها وللتكييف مع هذه المشاكل والتخلص منها يعتمد على رؤية الأم وتقابها للحمل وأيضاً معرفة الأم للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث لها .

ولقد تم عمل هذه الدراسة لتقييم معلومات وممارسات السيدات تجاه متاعب الحمل البسيطة الشائعة طوال فترة الحمل .

وقد أجريت هذه الدراسة في عيادة النساء والتوليد بالعيادات الخارجية بمستشفى بنها الجامعي وتم اختيار العينة بشكل عشوائي عن طريقأخذ ١٠٪ من العدد الكلى للسيدات -الحوامل اللاتي قمن بالمتابعة في العيادة الخارجية للنساء والتوليد في المدة من ٢٠٠٤-

٢٠٠٥ وكان عددهن ١٥٠٠ سيدة حامل وبناء على ذلك تمأخذ العينة التي أجريت عليها الدراسة (وكان عددها ١٥٠ سيدة حامل مقسمة إلى ثلاثة مجموعات كل مجموعة مكونة من ٥٠ سيدة) وذلك عن طريقأخذ ٢ سيدة وحسب ما تقع في أي مجموعة حتى اكتمل عدد العينة الكلية (١٥٠ سيدة حامل) وتم جمع المعلومات عن طريق استبيان من خلال المقابلة الشخصية وبدأ جمع المعلومات في الاستبيان من شهر يوليو ٢٠٠٦ حتى شهر ديسمبر ٢٠٠٦ ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة ستة أشهر .

### وقد اشتمل الاستبيان على الفقرات التالية :

-معلومات اجتماعية عن السيدات الحوامل مثل : العمر ، التعليم ، العمل ، مدة الزواج ، العمر عند الزواج .

-معلومات عن عدد مرات الحمل ، الإجهاض ، عدد مرات الولادة ، عدد الأطفال الأحياء .

-معلومات عن معرفة السيدات الحوامل تجاه المتاعب الشائعة في فترة الحمل وكيفية التخلص منها .

ومن أهم هذه المتاعب في الثلث الأول من الحمل القيء والغثيان ، الإجهاد والتعب ، آلام الثدي ، الإفرازات المهبلية ، إدرار البول ومن المتاعب الشائعة في الثلث الثاني والثالث من الحمل حرقان المعدة ، ورم بالأرجل والكتعب ، البواسير ، الإمساك ، آلام الظهر ، شد العضل ، الدوخة والإغماء ، ضيق التنفس ، الدوالي والانتفاخ .

وقد أسفرت النتائج على أن ٦٤٪ من العينة ربات منزل ٥٢,٦٪ تعليم متوسط، ٦٥,٦٪ من العينة حامل للمرة الأولى، ٨٠,٧٪ لم يحدث لهن إجهاض من قبل، ٥٤٪ من السيدات متكررة الولادة، ٤٥,٣٪ من السيدات لديهم طفل أو أكثر، والأمهات الأقل من ٣٠ سنة يعانين من المتاعب البسيطة أثناء فترة الحمل ويقمن بالمتابعة أثناء الحمل الحالي وربات المنزل في هذه العينة يأخذن سنتين بين كل حمل وأخر بينما السيدات اللاتي تعملن خارج المنزل يأخذن فترة أكثر من سنتين بين كل حمل وأخر.

كما أشارت الدراسة أن الأمهات يعانين من معدل أعلى من المتاعب في الثلث الأول من الحمل وبعد ذلك يقل في الثلث الثاني والثالث وأن ٤٠٪ من السيدات لديهم معلومات ضعيفة عن متاعب الحمل في الثلث الأول بينما ٤٢٪، ٤٠٪ من السيدات لديهم معلومات جيدة عن متاعب الحمل في الثلث الثاني والثالث على التوالي والتكيف مع هذه المتاعب يكون

أكثر في الثالث الثاني والثالث من الثالث الأول لأن التكيف مع المشاكل يزيد كلما قل معدل المشاكل .

كما أوضحت الدراسة إلى أن أعلى معدل لمتاعب في الثالث الأول من الحمل هو الإجهاد والتعب ويمثل ٩٢٪.

#### وبالنسبة للإجهاد والتعب :

هذه الدراسة أشارت أن معلومات الأم الحامل عن أسباب الإجهاد والتعب هي الأعباء المنزلية ، عدم أخذ قسط كافي من النوم أما بالنسبة للتكيف والتخلص من هذه المشكلة فقد سجلت الدراسة أن الأمهات قمن ببعض ممارسات للتقليل من هذه المشكلة مثل المساعدة من الزوج في أعمال المنزل والذهاب إلى السرير في وقت مبكر وأخذ قسط كافي من النوم .

كما أوضحت الدراسة أن أعلى معدلات لمتاعب الحمل في الثالث الثاني من الحمل هي البواسير وتمثل ٨٤٪، آلام الظهر وتمثل ٩٦٪، الدوخة والإغماء وتمثل ٧٠٪، حرقان المعدة ويمثل ٦٨٪.

#### أما بالنسبة للبواسير :

هذه الدراسة أشارت إلى أن معلومات الأم الحامل عن أسباب البواسير هي أن الإمساك يلعب دور كبير في مشكلة البواسير وأيضاً أكل الأكلات الحريفة أما بالنسبة للتكيف والتخلص من هذه المشكلة فقد سجلت الدراسة أن الأمهات الحوامل قمن ببعض الممارسات للتخلص من هذه المشكلة هي وضع كمادات ماء بارد على فتحة الشرج وأخذ الأكلات الغنية بالألياف للتخلص من مشكلة الإمساك.

كما أسفرت النتائج أيضاً على أن أعلى معدلات لمتاعب الحمل البسيطة أثناء الثالث الأخير من الحمل هي آلام الظهر وتمثل ٨٤٪، حرقان المعدة والبواسير ويمثلان ٧٦٪، صعوبة التنفس وتقلص العضلات ويمثلان ٧٤٪.

#### أما بالنسبة لآلام الظهر :

فقد أشارت الدراسة أن معلومات السيدات الحوامل عن أسباب هذه المشكلة هي كبر حجم الرحم ، خطأ في ميكانيكية الجسم أثناء القيام بالأعمال المنزلية .

أما بالنسبة للتكييف والتخلص من هذه المشكلة فقد سجلت الدراسة أن السيدات الحوامل قمن ببعض الممارسات لعلاج هذه المشكلة مثل ارتداء حذاء أرضي والاستعمال الصحيح لميكانيكية الجسم أثناء القيام بالأعمال المنزلية وتجنب الأعمال الشاقة والنوم على الجانب الأيسر .

### الوصيات

كما أسفرت الدراسة على التوصيات الآتية :

١ التكيف الصحي يجب أن يكون عنصر مهم في رعاية الحمل.

٢ التكيف الصحي عن متاعب الحمل البسيطة والممارسات التي يجب أن تتبعها السيدة الحامل للتكييف مع هذه المتاعب من الأشياء الأساسية في عملية المتابعة في العيادة الخارجية.

٣ برنامج تدريبي دوري لكل ممرضات العيادة الخارجية للنساء والتوليد وتزويدهم بالمعلومات الأساسية المتطلبة لإعدادهم من أجل إمداد الأمهات بالمعلومات الهامة عن رعاية الحمل.

٤ إعطاء تكيف صحي عن أهم التمارينات التي يجب أن تمارسها السيدة الحامل أثناء فترة الحمل وعن العلامات المنذرة للحمل.