

تقييم 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
أخصائى تمريض بالمعهد الفنى للتمريض

تحت إشرافه

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

أ.د/ نادية محمد فهمى
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 وفسيوولوجية للأم .الحمل ينقسم إلى ثلاث 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 وتتفاعل كل أم بشكل مختلف مع هذه التغيرات .

تحدث تغيرات في جسم السيدة الحامل منذ لحظة التخصيب وهذه التغيرات ضرورية لغذاء الجنين وعملية الولادة والرضاعة وللحفاظة على صحة الأم وتتأثر الأم بالتغيرات الجسمانية حيث أنها تكون غير معدة لهذه المتاعب و لذلك تلجأ كثير 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 وليست كل السيدات الحوامل تعانين من كل هذه المتاعب ولكن ربما تعانين من عدد كبير منها وللتكيف مع هذه المشاكل والتخلص منها يعتمد على رؤية الأم وتقبلها للحمل وأيضا 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 طريق أخذ ١٠% من العدد الكلي للسيدات الحوامل اللاتي قمن بالمتابعة في العيادة الخارجية للنساء والتوليد في المدة من ٢٠٠٤ -

٢٠٠٥ وكان عددهن ١٥٠٠ سيدة حامل وبناء على ذلك تم أخذ العينة التي أجريت عليها الدراسة (وكان عددها ١٥٠ سيدة حامل مقسمة إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة مكونة من ٥٠ سيدة) وذلك عن طريق أخذ ٢ سيدة وحسب ما تقع فى أى 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 فى 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 والكعب ، 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، ٥٤,٦% من السيدات متكررة الولادة، ٤٥,٣% من السيدات لديهن 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 وآخر بينما السيدات اللاتي تعملن خارج المنزل يأخذن فترة أكثر من سنتين بين كل حمل وآخر.

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 لديهن معلومات ضعيفة عن متاعب الحمل فى الثلث الأول بينما ٤٢%، ٤٠% من السيدات لديهن معلومات جيدة عن متاعب الحمل فى الثلث الثانى والثالث على التوالى والتكيف مع هذه المتاعب يكون

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

كما أوضحت الدراسة إلى أن أعلى معدل للمتعب في الثلث 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 كافى 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 كافى من النوم .

كما أوضحت الدراسة أن أعلى معدلات لمتعب الحمل في الثلث 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 وأيضا 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 أيضا على أن أعلى معدلات لمتعب الحمل البسيطة أثناء الثلث 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 للتكيف والتخلص من هذه المشكلة فقد سجلت الدراسة أن السيدات الحوامل قمن ببعض الممارسات لعلاج هذه المشكلة مثل ارتداء حذاء أرضى والاستعمال الصحيح لميكانيكية الجسم أثناء القيام بالأعمال المنزلية وتجنب الأعمال الشاقة والنوم على الجانب الأيسر .

التوصيات

كما أسفرت الدراسة على التوصيات الآتية :

- ١ التثقيف الصحى يجب أن يكون عنصر مهم فى رعاية الحمل.
- ٢ التثقيف الصحى عن متاعب الحمل البسيطة والممارسات التي يجب أن تتبعها السيدة الحامل للتكيف مع هذه المتاعب من الأشياء الأساسية في عملية المتابعة في العيادة الخارجية.
- ٣ برنامج تدريبى دورى لكل ممرضات العيادة الخارجية للنساء والتوليد وتزويدهم بالمعلومات الأساسية المطلوبة لإعدادهم من أجل إمداد الأمهات بالمعلومات الهامة عن رعاية الحمل.
- ٤ إعطاء تثقيف صحى عن أهم التمرينات التى يجب أن تمارسها السيدة الحامل أثناء فترة الحمل وعن العلامات المنذرة للحمل.