

الملخص العربي

فترة ما بعد الولادة فترة انتقالية حرجة للمرأة و مولودها الجديد وعائلتها، على المستوى الاجتماعي والعاطفي والفسولوجي. فالأهداف الرئيسية لتمارين مابعد الولادة في هذه الفترة هي : مساعدة وتدعيم عودة الأم إلى حالة ما قبل الحمل، وتقوية عضلات البطن والحوض أثناء وخلال فترة ما بعد الولادة مباشرة تعد الأكثر أهمية لوقاية وعناية الام والطفل.

الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الي تقييم ممارسة البطن والحوض على تعافى السيدات النفساء وسوف يتم ذلك من خلال :

- تقييم معلومات السيدات عن الممارسات التقليدية للمحافظة على تقوية عضلات البطن والحوض .
- تقييم السيدات عن كيفية ممارسة تمارين عضلات البطن والحوض بعد الولادة
- تقييم تعافى السيدات النفساء بعد ممارستهن لهذه التمارين .

طرق وأدوات البحث:

نوع الدراسة : دراسة تدخلية .

مكان البحث: وحدة ما بعد الولادة وعيادات تنظيم الأسرة في مستشفى بنها الجامعي.

نوع العينة: تم احتساب العينة الممثلة كما ونوعا باستخدام المعادلة الاحصائية لاحتساب العينة بناء على احصائية أماكن الدراسة عن عام 2007 للسيدات المترددات للولادة الطبيعية . وكان حجم العينة التي تمت عليهم الدراسة 101 .

أدوات البحث: اشتملت أدوات تجميع المعلومات على:-

- استمارة لتغطية الخصائص العامة للسيدات (العمر ومستوى التعليم وحالات الولاد الطبيعية لأول مرة و موافقة الام على أن تشترك في البحث وتستطيع القراءة والكتابة وموجودة بمدينة بنها وعدم مضاعفات بعد الولادة) .
- مطوية تعليمية مدعمة بالصور الايضاحية عن تمارين مابعد الولادة والنشاطات المتاحة التي تساعد على تحسين حالة الجسم الى ما قبل الولادة .
- استمارة ملاحظة لتقييم شفاء مابعد الولادة .

ولقد أوضحت الدراسة تحسين معلومات وأداء السيدات بعد تدريبهم وتعليمهم تمارين مابعد الولادة .

- أدوات للتقييم وتحتوى على أداتين:-

أ- استبيان مقابلة شخصية يحتوى على أسئلة عن معلومات السيدات عن تمارين مابعد الولادة .

ب- استمارة ملاحظة تحتوى على تقييم اداء السيدات على تمارين مابعد الولادة .

أهم نتائج الدراسة ما يلي:

أسفرت نتائج الدراسة أن 96% من السيدات التي سوف تتم عليهم الدراسة ليس لديهم معلومات عن تمارين مابعد الولادة بينما 97% من السيدات التي تم تطبيق الدراسه عليهم تظهروا تحسن فى عضلات البطن والحوض بعد الدراسة عليهم .

وقد أوصت الدراسة الآتي:

- عمل برنامج تعليمي دوري للسيدات عن أهمية تمارين مابعد الولادة وتحسين أدائهم .
- التعليم المستمر للممرضات فى وحدات ما بعد الولادة عن تمارين مابعد الولادة وكيفية ادائها وتعليمها للامهات النفساء ودورات تمريضية عن الامومة .
- التعليم المستمر للتمريض بواسطه الهيئة الاكاديمية للتمريض على تمارين ما بعد الولادة.
- توفير التجهيزات والوسائل الكافية لتشجيع الممرضات لامداد الامهات بالمعلومات وتعليم تمارين مابعد الولادة .