

الملخص العربي

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

الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى تقييم ممارسة البطن والحوض على تعافي السيدات النساء 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 تعافي السيدات النساء 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:-

- استماراة للغطية الخصائص العامة للسيدات(العمر ومستوى التعليم وحالات الولاد الطبيعية لأول مرة و موافقة الام على أن تشارك في البحث و تستطيع القراءة والكتابة موجودة بمدينة بنها وعدم مضاعفات بعد الولادة) .
- مطوية تعليمية مدعمة بالصور الإيضاحية عن تمارين ما بعد الولادة والنشاطات المتاحة التي تساعد على تحسين حالة الجسم الى ما قبل الولادة .
- استماراة ملاحظة لتقييم شفاء ما بعد الولادة .

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

- أدوات للتقييم وتحتوي على أداتين:-

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

ب- استماراة 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 الدراسة عليهم تظهروا تحسن في عضلات البطن والوحوض بعد الدراسة عليهم .

وقد أوصت الدراسة الآتي:

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