

## الملخص العربي

### مقدمة البحث:

ما بعد الولادة تعتبر مرحلة هامة للأم و الطفل و الأسرة لسببين مهمين, السبب الأول هي ميعاد التغير الفسيولوجي لكل من الأم و الطفل و السبب الثاني هي فترة مهمة للتأقلم الاجتماعي و النفسي لكل أفراد الأسرة. تبدأ فترة ما بعد الولادة بعد ولادة المشيمة بساعة و تشمل الستة أسابيع التي تليها وبالرغم من ذلك تهمل هذه الفترة في كل المجتمعات النامية و المتقدمة من حيث رعاية الأمومة . بالاضافة إلى ذلك تحتاج الأم أثناء فترة ما بعد الولادة اهتمام و رعاية كبيرة تفوق عن الرعاية المقدمة أثناء فترة الحمل و الولادة و تجاهل نقص الرعاية المقدمة عن فترة ما بعد الولادة يؤدي إلى معظم وفيات الأمهات و العجز تحدث أثناء فترة ما بعد الولادة و تظل وفيات الأمهات و الأطفال عالية أثناء هذه المرحلة .

التوجيه والإرشاد أثناء فترة ما بعد الولادة يستطيع انقاذ حياة كل من الأم و الطفل حديث الولادة من المشاكل المتوقعة و الوفيات وفي حالة حدوث أى مشاكل يستطيع تقصير و تقليل تكرار حدوثها مرة أخرى. ويعرض الدليل الإرشادي أثناء فترة ما بعد الولادة أعلى مرتبة من الرعاية المساندة لكل من الأم و الطفل و الأسرة على شكل أوسع على أن يبدأ حياتهم الجديدة معاً.

رعاية ما بعد الولادة يجب أن تكون تكميل لرعاية الأم التي استقبلتها أثناء الحمل و الولادة و بناء على ذلك فهي تهدف إلى امدادهم بالنصائح و المساعدات لاسترداد صحتهم من الحمل و الولادة كما يهدف إلى الاكتشاف المبكر و العلاج المناسب للاحتياجات الصحية إجتماعياً و عاطفياً و نفسياً و جسدياً كما أنها تسهل لبداية حياة أسرية.

العناية الذاتية هي المحافظة على الصحة الشخصية فهي أى نشاط للفرد أو الأسرة أو الجماعة بغرض تحسين أو استرداد الصحة أو علاج أو منع المرض . العناية الذاتية تشمل كل القرارات الصحية لكي تحصل و تبقى لاثقة عقليا و جسديا. العناية الذاتية هي تدريب لكي تحصل على اللياقة الجسدية و صحة عقلية جيدة وهي أيضاً التغذية الجيدة

و علاج النفس و ممارسة النظافة الجيدة و تجنب المخاطر الصحية مثل التدخين و المشروبات الضارة لكي تمنع المرض . العناية الذاتية أيضاً هي العناية في المتاعب البسيطة و الحالات طويلة المدى.

### الهدف من البحث:-

تقييم الدليل الإرشادي لتحسين العناية الذاتية للأم أثناء فترة ما بعد الولادة للمحافظة على صحة الأم و الطفل حديث الولادة.

### الموضوع و طريقة البحث:

نوع الدراسة: دراسة تدخلية

المكان: وحدة ما بعد الولادة و العيادات الخارجية في مستشفى بنها الجامعي.

عينة الدراسة:

النوع: العينة العشوائية البسيطة المتسلسلة

الحجم: مئتان أم نساء ممن أستعملن الدليل الارشادي للعناية الذاتية.

### معايير اختيار الأمهات:

- العمر: 20 - 35 سنة
- الولادة الأولى للأم
- الولادة الطبيعية
- الطفل الرضيع على قيد الحياة
- الفترة تكون ما بعد الولادة مباشرة
- لامشاكل طبية نسائية
- مستويات تعليم مختلفة

### أخلاقيات البحث العلمي:

كل إمراة مشاركة في الدراسة كان لها الحق في معرفة : -

- هدف الدراسة
- أخبروها بأنّ حقوقها ستُكون مضمونة.
- طمأنتها بأنّ الدليل الإرشادي للدراسة سيُكون غير مؤذي.
- طمأنتها بأنّ كلّ البيانات ستُكون سرّية وستُستعمل فقط لغرض البحث.

### مدة الدراسة:

استغرقت مدة الدراسة من أول إبريل 2010 إلى آخر ديسمبر 2010.

### أدوات جمع البيانات:

1. إستمارة الاستبيان: لقياس معلومات الأمهات عن العناية الذاتية في فترة ما بعد الولادة.
2. إستمارة تقييم أداء الأمهات عن العناية الذاتية أثناء فترة ما بعد الولادة على النموذج .
- 3 الدليل الارشادي للعناية الذاتية المساعد أثناء فترة مابعد الولادة.
- 4 مقياس تقييم موقف الأمهات من الدليل الارشادي بعد تنفيذ البحث.
- 5 بطاقة متابعة تم إعطاؤها إلى كلّ أم في الدراسة و تضمّن ت تاريخ الزيارة للمتابعة بعد الخروج من المستشفى ورقم الهاتف ومكان المتابعة وهو يستخدم لتذكير الأم حول جدول المتابعة.

### أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:-

أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن متوسط العمر المتراوح بين الأمهات كان ما بين (  $24.7 \pm 3.7$  ) و حوالى أكثر من ثلث الأمهات بنسبة 38.0% تجيد القراءة و الكتابة و لكن 35.5% فقط منهن كن موظفات و أكثر من نصف العينة بنسبة 67% من الأمهات كن من مناطق ريفية . ورجوعا إلى تاريخ الحمل و الولادة لقد أوضحت الدراسة الحالية أن نصف العينة تقريبا كن يشكن من آلام الظهر.

بالنسبة إلى تقبل الأمهات لإستخدام و سائل تنظيم الأسرة أثناء فترة ما بعد الولادة, بينت الدراسة أن هناك تحسين عالى ذو مدلول إحصائى من 91.5% إلى 96.5%

أوضحت نتائج الدراسة أن هناك تحسن في معرفة الأمهات عن مخاطر ختان الإناث بعد الدراسة و على الرغم من ذلك هناك 61.7% من الأمهات قد أبدین استمرار تقبلهم لختان الإناث في المستقبل.

بينت الدراسة الحالية أن المصادر الأساسية للمعلومات عن العناية الذاتية أثناء فترة ما بعد الولادة هي الطبيب (35.5%) ووسائل الاعلام (34.5%) و الممرضة (19%)

وبالنظر إلى المعرفة الكلية للأمهات و أدائهن للعناية الذاتية أثناء فترة ما بعد الولادة لقد أوضحت الدراسة الحالية أن أغلبية الأمهات (86.5%) لديهن معرفة و أداء صحيح بعد التدخل.

لقد أوضحت الأكتشافات أن الأمهات اللاتي يعشن في مناطق ريفية وكن ذات مستوى تعليمي منخفض لديهن معرفة و أداء فقير بالمقارنة إلى الأمهات اللاتي يعشن في مناطق حضرية.

### استنتاج الدراسة :

1. تحسن معلومات و أداء الأمهات بشأن الرعاية الذاتية خلال فترة ما بعد الولادة بعد تنفيذ البحث.
2. كان هناك ارتباط إيجابي ذو مدلول إحصائي بين معلومات و أداء الأمهات و مستوى التعليم و المهنة والأقامة مع فارق ضئيل مع العمر.
3. و كشفت أيضا عن إرضاء غالبية الأمهات حول الدليل الإرشادي للرعاية الذاتية.
4. تحقق إفتراض البحث العلمي من خلال الدليل الإرشادي لتحسين معلومات وأداء الأمهات عن العناية الذاتية أثناء فترة ما بعد الولادة

### التوصيات:

- يجب بدء التحضير المبكر للأبوين خلال فترة الحمل لتحسين معلومات الزوجين و الأسرة عن الرعاية الذاتية خلال فترة الحمل و المخاض وبعد الولادة.
- نشر المعلومات حول الدليل الإرشادى للرعاية الذاتية أثناء فترة ما بعد الولادة و توزيعها على كل أقسام الولادة و مراكز صحة الأم و الطفل وذلك لتحسين صحة الأمهات و الأطفال حديثى الولادة.
- إدراج مفهوم الرعاية الذاتية فى منهج تمريض صحة الأم و الرضيع.
- إجراء المزيد من البحوث فى هذا المجال لدراسة تأثير برنامج الرعاية الذاتية على جودة حياة الأم بعد الولادة وصحة الطفل حديثى الولادة .

الدليل الإرشادي لتحسين العناية الذاتية للأم أثناء فترة ما بعد  
الولادة للإرتقاء بصحة الأم  
و الطفل حديث الولادة

رسالة

توطئة للحصول على درجة الدكتوراة فى تمريض صحة الأم و الرضيع  
(أمراض النساء و الولادة )

مقدمة من

سمية عودة عبد المنعم  
مدرس مساعد بقسم تمريض صحة الأم و الرضيع  
(أمراض النساء و الولادة )

تحت إشرافه

د / جلال أحمد الخولى  
أستاذ النساء والتوليد  
كلية الطب- جامعة بنها  
د/ كاميليا رجب أبو شبانة  
أستاذ تمريض صحة الأم و الرضيع  
بكلية التمريض - جامعة عين شمس  
د/ أمل أحمد حسن عمران  
أستاذ مساعد بقسم تمريض صحة الأم و الرضيع  
بكلية التمريض - جامعة بنها

كلية التمريض  
جامعة بنها

2011