

## الملخص العربي

### مقدمة:

الحمل عملية طبيعية وكثيراً ما يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية و السيكولوجية والاجتماعية و هذه التغيرات قد تؤدي إلى متاعب صحية بسيطة تتطلب من جانب الأم الضبط والتكيف وأكثر هذه المتاعب شيوعاً هي الغثيان و الميل للقيء ، حرقان المعدة ، الإمساك ، آلام الظهر وتقلصات الساق ، وهذه المتاعب بالرغم من كونها بسيطة و لا تهدد الحياة و لكن وجودها يؤرق السيدة الحامل . هذا بالإضافة أن إهمال هذه المتاعب البسيطة قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة فمثلاً الغثيان والميل إلى القيء قد يتحول إلى قيء مستعصي وحرقان المعدة يؤدي إلى قرحة المعدة والمريء و الإمساك قد يتحول إلى احتباس و تحجر البراز وقد يؤدي إلى انسداد معوي وتقلص الساق يؤدي إلى جلطة بها ولكون هذه المتاعب تؤرق السيدات الحوامل ، لذا يلجأن إلى ممارسة وسائل تقليدية متوارثة من عادات و تقاليد البيئة التي يعشن فيها وتعتبر هذه الممارسات أحد أنواع الطب الشعبي وهذه تشغل اهتماماً كبيراً لدى الأمهات حيث أنها رخيصة ومتوفرة في المنازل ويمكن عملها بدون مساعدة ولذا يمكن إدخال المفيد منها في الخطة العلاجية وذلك من خلال مراعاة قيم وعادات الأم وكذلك من سلامة هذه المعالجات .

### أهداف البحث:

#### يهدف البحث إلى:

12

تحديد الممارسات التقليدية بين السيدات الحوامل للتغلب على المتاعب البسيطة الشائعة أثناء الحمل في الريف.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عدد ٣٠٠ سيدة حامل تم اختيارهن بطريقة ملائمة من السيدات المترددات على مراكز رعاية الحوامل بالمحطة الكبرى ( المحطة أول و المحطة ثان ) و بعض القرى المجاورة لها ( شبرا بابل - شبرا ملكان - محطة أبو علي - محطة زياد ) و قد

اختيرت السيدات حسب مواصفات معينة ، منها أن تكون متكررة الولادة و خالية من أي مضاعفات خاصة بالحمل أو أي مشاكل صحية متوارثة .

## طرق و أدوات البحث :

تم جمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة عن طريق المقابلة الشخصية للسيدات من خلال استمارة استبيان صممت خصيصا لهذا الغرض و قد اشتملت هذه الاستمارة على:-

- الصفات العامة للسيدات مثل، السن، و درجة التعليم، المهنة، السن عند الزواج، دخل الأسرة.
- واحتوت الاستمارة أيضا على بيانات عن متابعة الحمل السابق و الحالي .
- كما تضمنت الاستمارة على معلومات السيدات عن أنواع المتاعب الصحية البسيطة الشائعة التي تحدث عند السيدات الحوامل مثل العثيان والميل للقيء ، حرقان المعدة ، الإمساك ، آلام الظهر ، تقلصات الساقين ومعرفة كيفية التخلص منها .

وقد تمت مراجعة أداة البحث عن طريق ١٠ من أساتذة كلية الطب والتمريض جامعة الإسكندرية وطنطا للتأكد من مطابقة محتواها و درجة وضوحها . ثم اختبرت على عينة قوامها ٣٠ سيدة ( خارج عينة البحث ) قبل البدء في جمع البيانات و ذلك لبيان مدى وضوحها و إمكانية تطبيقها و الوقت اللازم لإجرائها وقد تمت مقابلة السيدات كل على حده قبل أو بعد إجراء الكشف الطبي عليهن بواسطة الطبيب المختص بمركز رعاية الحوامل. و قد تم جمع البيانات على مدى ثلاثة أشهر ( من بداية ديسمبر ٢٠٠٣ الى نهاية فبراير ٢٠٠٤ ) ثم بعد ذلك تم تحليلها إحصائيا و عمل العلاقات الخاصة بها .

و قد أبرزت نتائج هذا البحث النقاط التالية:

### الخصائص العامة للسيدات :

- أكثر من ثلث السيدات ( ٣٥.٧ % ) أعمارهن أقل من ٢٥ عاما ، بينما أقل من ثلثيهم

( ٦٤.٣ % ) أعمارهن ٢٥ عاما أو أكثر.

- أكثر من خمسين السيدات ( ٤١ % ) أميات أو يقرآن و يكتبن فقط ، بينما ما يقرب من

نصفهن ( ٤٨ ٪ ) متعلّقات تعليم أقل من جامعي ( متوسط أو فوق متوسط ) و ١١ ٪ فقط منهن أتممن تعليمهن الجامعي .

● غالبية السيدات ( ٨٣.٧ ٪ ) ربات بيوت و معظمهن ( ٨٩ ٪ ) يحصلن على دخل شهري غير كاف .

● أكثر من ثلثي السيدات ( ٦٩ ٪ ) لديهن أسر ممتدة و أقل من ثلثهن لديهن أسر نووية .

● غالبية السيدات ( ٩٧.٧ ٪ ) متزوجات و ما يقرب من خمسين السيدات ( ٣٨.٧ ٪ ) متزوجات قبل سن العشرين عاما .

### **التاريخ الإنجابي للسيدات :**

أشارت النتائج إلى أن أكثر من ثلاث أخماس السيدات ( ٦١ ٪ ) قد سبق لهن الحمل ثلاث مرات أو أكثر بينما أقل من خمسهن ( ١٦.٧ ٪ ) قد ولدت ثلاث مرات أو أكثر و الغالبية منهن ( ٨٦.٧ ٪ ) لم يسبق لهن الإجهاض أو أجهضن مرة واحدة .

### **استخدام خدمات رعاية الحوامل:**

\* أوضحت الدراسة أن أكثر من ثلاث أرباع السيدات ( ٧٦.٧ ٪ ) الحوامل استخدمن خدمات رعاية الحوامل في حملهن السابق بينما كل السيدات استخدمنها أثناء الحمل الحالي .  
\* بالرغم من ذلك فإن أكثر من نصف السيدات ( ٥٦.٥ ٪ ) ، حوالي ثلاث أرباع السيدات ( ٧٤.٤ ٪ ) لم يواظبن على زيارة مراكز الرعاية بصورة منتظمة .

### **ممارسات السيدات بالنسبة للمتاعب الصحية البسيطة :**

\* أسفرت الدراسة أن المتاعب الصحية البسيطة الشائعة أثناء الحمل مثل الغثيان والميل للقيء ، حرقان المعدة ، الإمساك ، آلام الظهر ، تقلصات الساقين وعن الممارسات التي استخدمتها السيدات للتخلص من هذه المتاعب البسيطة ووجد أن غالبية هذه الممارسات مضرّة للصحة والقليل منها كان مفيد .

## بالنسبة للغثيان و الميل للقيء :-

\* بالنسبة للممارسات الضارة للتخلص من الغثيان والميل للقيء وجد أن ثلث السيدات ( ٣٣.٣ % ) أكثر من أكل الحواقي ، حوالي ربع السيدات ( ٢٤ % ) قللن من أخذ السوائل ، ١٠ % من السيدات أخذن العلاج بدون استشارة ، ٦.٧ % قللن الوجبات اليومية ، ٤.٧ % أثرن الترجيع بينما ٣.٣ % من السيدات شرين حلبة مغلية .

\* بالنسبة للممارسات الصحية الصحيحة و المفيدة أسفرت النتائج أن ١٣.٧ % من السيدات استخدمت الينسون و الشمر المغلي ، ١٣.٧ % أكلن البقصات مع قليل من اللبن أو الشاي صباحا ، ٦ % شرين نعناع مغلي ، ٤ % شرين جنزيريل بينما ٤ % لجأن الى مضغ الحبهان والقرنفل .

\* ثبت أن هناك علاقة ذات دلالة إيجابية بين ممارسات السيدات الحوامل للتغلب على الغثيان والميل للقيء ومستوى التعليم ، المهنة ، استخدام خدمات رعاية الحوامل .

## بالنسبة لحرقان المعدة :-

\* بالنسبة للممارسات اخضراء،لتخلص من حرقان المعدة أوضحت النتائج أن أكثر من خمسين السيدات ( ٤٠.٧ %) أكلن خس أو حلبة خضراء، أكثر من ثلث السيدات ( ٣٦.٧ % ) أخذن أدوية مضادة للحموضة بدون استشارة طبية بينما ربع السيدات ( ٢٥ % ) تناولن فول مدشوش أو ترمس ، أقل من خمس السيدات ( ١٨.٣ % ، ١٧.٣ % ) شرين حلبة مغلية و بيكربونات صوديوم مذابة فى الماء على التوالي .

\* أما الممارسات الصحية و المفيدة وجد أن ٢٣.٣ % من السيدات أكثر من شرب اللبن ، ١٢.٧ % منهن لجأن الى أكل الزبادي لتخفيف الحموضة ، ١٠.٣ % قللن من الأطعمة المحمرة و المسبكة و الحريفة ، ٥ % منهن تجنبين النوم بعد الأكل و ٤.٧ % مضغن لبان مر لتقليل الحموضة .

\* ثبت أن هناك علاقة ذات دلالة إيجابية بين ممارسات السيدات الحوامل للتغلب على حرقان المعدة ومستوى التعليم ، السن عند الزواج ، دخل الأسرة ، استخدام خدمات رعاية الحوامل .

## بالنسبة للإمساك:-

• بالنسبة للممارسات الضارة للتخلص من الإمساك وجد أن حوالي ربع السيدات (٢٤٪) استخدمن ورقة ملفوفة مغموسة بزيت البرافين لتليين الشرج وأن أكثر من خمس السيدات (٢٢.٣٪ ، ٢٠.٣٪) استخدمن قطعة صابون كلبوس شرجي وشرين شربة زيت خروع علي التوالي ، ١٧.٣٪ من السيدات شربوا شاي مغلي بينما ١٤٪ منهن أخذن ملينات بدون استشارة، ١٢٪ أكثر من أكل حبوب الحلبة الحصى بعد غليها بينما ٨.٣٪ من السيدات عملن حقنة شرجية .

• أما عن الممارسات المفيدة فقد أسفرت الدراسة أن ١٤.٣٪ من السيدات أكثر من أكل الفواكه والخضروات الطازجة والسريس ، ١١.٣٪ منهن أكثر من شرب السوائل ، ٥٪ شرين لبن أو أكلن زبادي بينما ٣.٣٪ منهن شرين كراوية أو ينسون.

• ثبت أن هناك علاقة ذات دلالة إيجابية بين ممارسات السيدات الحوامل للتغلب على الإمساك والمهنة، دخل الأسرة واستخدام خدمات رعاية الحوامل.

## بالنسبة لآلام الظهر :-

\* بالنسبة للممارسات الضارة للتخلص من آلام الظهر أظهرت الدراسة أن أكثر من خمس السيدات (٢٣.٧٪ ، ٢٢.٣٪ ، ٢٠.٣٪) استخدمن كاسات الهواء ، الحمامة، والكي للظهر علي التوالي بينما أقل من خمس السيدات (١٧.٣٪ ، ١٥٪) وضعن مراهم وأخذن مسكنات بدون استشارة وشرين زعتر مغلي علي التوالي

\* أما عن الممارسات الصحية فقد وجد أن أكثر من خمسين السيدات (٢٢.٣٪ ، ٢١.٧٪) كن يرقدن علي ظهرهن علي سطح صلب وتأخذن قدر كاف من الراحة أثناء اليوم علي التوالي، ١٠.٣٪ من السيدات قد ربطن ظهرهن بحزام ، ٩٪ منهن كن يعملن تدليك للظهر بينما ٩٪، ٦٪ من السيدات شرين مغلي ورق التفاح وعملن كمادات ساخنة بزيت الكافور علي التوالي.

\* ثبت أن هناك علاقة ذات دلالة إيجابية بين ممارسات السيدات الحوامل للتغلب على آلام الظهر واستخدام خدمات رعاية الحوامل.

## بالنسبة لتقلصات الساقين :-

\* بالنسبة للممارسات الضارة للتخلص من تقلصات الساقين أسفرت الدراسة أن أكثر من ربع السيدات (٢٨.٣٪) عالجن تقلصات الساقين بربط الساق المصابة ربطا محكما يمنع وصول

الإمداد الدموي لها ، ربع السيدات ( ٢٥٪) عملن تشريط للجزء المؤلم وإخراج جزء من الدم منه ، بينما أقل من خمس السيدات ( ١٨.٧٪ ، ١٥٪ ) فقد وضعن أقدامهن في ماء مغلي وعليه كمية كبيرة من الملح ، أخذن مسكنات بدون إستشارة علي التوالي.

\* أما عن الممارسات المفيدة فقد تبين أن ١٠٪ من السيدات تغلبن علي التقلصات بالتدليك للساق المصابة ، ٩.٣٪ من السيدات قد رفعن أقدامهن علي مخدات عند الجلوس أو النوم ٧.٧٪ تجنبن الوقوف لمدة طويلة، ٧.٧٪ تناولن الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، ٥.٧٪ عملن كمادات ساخنة علي القدم، ٥.٣٪ عملن تمارين للقدمين .

\* ثبت أن هناك علاقة ذات دلالة إيجابية بين ممارسات السيدات الحوامل للتغلب على تقلصات الساقين واستخدام خدمات رعاية الحوامل .

★ أما عن مصادر معلوماتهن عن تلك الممارسات التقليدية فقد أسفرت الدراسة علي أن غالبية السيدات ( ٩٢.٧٪ ) في المناطق الريفية كان مصدر معلوماتهن الأم ، الحماة ، الداية ، الأصدقاء ، العطار بينما الأقلية ( ٧.٣٪ ) منهن كان مصدر معلوماتهن وسائل الإعلام أو الطبيب و الممرضة .

★ أما عن أسباب استخدامهن لهذه الوسائل التقليدية فكانت عديدة حيث ذكرت أكثر من ربع السيدات ( ٢٥.٣٪ ) أن هذه الوسائل استخدمت من قبل بواسطة الأقارب و موصى باستخدامها، حوالي ربع السيدات ( ٢٤.٧٪ ) ذكرن أن هذه الوسائل ليس لها أعراض جانبية بينما أقل من خمس السيدات ( ١٨.٧٪ ) ذكرن أن هذه الوسائل سهلة الاستعمال، ١٢.٧٪، ١٢٪ استخدمن هذه الوسائل حيث أنها رخيصة و لا يعرفون وسائل غيرها علي التوالي . بينما ٧.٧٪، ٧٪ استخدمنها لكونهن لا يحببن العلاج و لأنها تعطى نتائج فعالة بينما ٦٪ ، ٣.٣٪ ذكرن أنهن يحببن الوسائل الطبيعية و لكون هذه الوسائل متاحة بالمنزل علي التوالي.

## في ضوء نتائج البحث فقد أوصى الباحث بما يلي :

- مفهوم البدائل العلاجية أو التكميلية والممارسات التقليدية للتغلب على المتاعب الصحية البسيطة الشائعة أثناء الحمل يجب ان يوضع فى مناهج كليات ومدارس التمريض .
- تطوير الخدمات والبرامج التدريبية للممرضات العاملات فى مراكز رعاية والأمومة والطفولة لزيادة معلوماتهن واكتساب الخبرة اللازمة لتوصيل المعلومات والخبرة للسيدات الحوامل ومعرفة الأمهات كيفية التصرف مع هذه المشاكل الصحية البسيطة التى تحدث لهن أثناء فترة الحمل .
- تشجيع السيدات على طلب المشورة الطبية والتمريضية المتعلقة بالمتاعب الصحية البسيطة التى تحدث لهن أثناء فترة الحمل .
- عمل برنامج تثقيفى عن العلامات والأعراض الطبيعية وغير الطبيعية المصاحبة للحمل أثناء الفترة ما قبل الحمل مع التركيز على البدائل العلاجية والتكميلية والوسائل التقليدية النافعة .
- تطوير النشرات التى تحتوى على المعلومات والنصائح الخاصة المتعلقة بالمتاعب الصحية البسيطة التى تحدث للسيدات أثناء فترة الحمل ويجب أن تكون واضحة وبها كل المعلومات الحديثة .
- عمل دليل ارشادى يوضح المتاعب الصحية البسيطة التى تواجهها السيدات أثناء فترة الحمل وطرق التغلب عليها
- القيام بمزيد من الأبحاث لاستكشاف العلاقة بين الممارسات الضارة و العديد من العوامل الاجتماعية - الديموجرافيه و تحديد مدى المضاعفات الناتجة عنها من خلال عينة أكبر ومن خلال المتابعة المستمرة لهذه العينة