

تقييم معلومات الامهات الحوامل حول العناية اثناء الحمل^١ EVALUATION THE INFORMATION OF PREGNANT MOTHERS ABOUT ANTENATAL L CARE

غانم عويز عباس*

المستخلص

هذا البحث هو دراسة ميدانية تستهدف التعرف على معلومات الامهات الحوامل عن العناية اثناء الحمل ، شملت عينة البحث (٤٠٠) من الامهات اللواتي يراجعت العيادة الاستشارية في مستشفى الولادة والاطفال في مدينة الديوانية وقد تم جمع المعلومات بواسطة مليء الاستمارة الاستبيان من قبل الامهات واعتمد التوزيع التكراري والنسبة المئوية كوسائل احصائية في تحليل المعلومات ، وظهر من تحليل البيانات النتائج التالية :

- (٨٧,٥ %) من الامهات الحوامل يتمتعن بما يكفيهن من الراحة والنوم يوميا .
 - (٤٥ %) من الامهات الحوامل يتناولن غذاء متوازن ومتكامل .
 - (٣٧,٥) من الامهات يستحممن بالماء الدافئ يوميا .
 - (٣٢ %) من الامهات الحوامل يتجنبن حدوث الامساك بتناول كميات كافية من السوائل والفواكه والخضر .
 - (٢٥ %) من الامهات الحوامل يسيرن في الهواء الطلق ساعة على الاق يوميا .
 - (٢٥ %) من الامهات الحوامل يغسلن الثديين بالماء والصابون وتنشيفهن .
 - (٢٥ %) من الامهات الحوامل يتركن فترة لاتقل عن ٢ سنة بين حمل واخر .
 - (١٥ %) من الامهات الحوامل ينظفن اسناتهن ويراجعن طبيب الاسنان .
 - (٥ %) من الامهات الحوامل يعملن مساج لحمة الثدي في الشهرين الاخيرين للحمل .
- من اهم توصيات البحث هي التوعية والتثقيف الصحي للامهات عن كيفية العناية لثناء الحمل من خلال اجهزة الاعلام المختلفة .

Abstract

A field study aimed to evaluation the information of pregnant mothers about antenatal care .

The sample included (400) pregnant mothers attending AL-Diwanyia pediatric hospital .

Data were collected by using special questionnaire .

The result of the study revealed that (87.5%) of pregnant mothers take complete nutrition , (37.5%) of pregnant mothers had warm bath daily (32%) of pregnant mother prevented . Constipation by drinking fluid and fruits and vegetables (25%) of pregnant mothers prefer fresh air , (25%) of pregnant mothers washed the breast with

^١ تاريخ استلام البحث ١٣ / ١٢ / ٢٠٠١ ، تاريخ قبول النشر ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٣

* استاذ مساعد / المعهد التقني / القادسية

soap and water , (25%) of pregnant mothers left two years between one pregnant and another , (15%) of pregnant mothers take care of their teeth , (5%) of pregnant mothers made massage to the nipple of breast in the end of two months of pregnancy .

The study recommend the importance of health education to pregnant mothers about the care during pregnancy through mass media , hospital ., health centers .

المقدمة

ان العناية بالام اثناء فترة الحمل لها اهمية كبيرة في الحفاظ على صحتها وصحة جنينها وذلك بتوفير الظروف الصحية السليمة لسير وتقليل نسبة المضاعفات التي ترافق الحمل والتي تؤثر على صحة الام والطفل ، ان جسم المرأة يشهد تغيرات كبيرة في اجهزته المختلفة وهذه التغيرات هي لتوفير افضل الظروف لنمو وتطور الجنين ، وقد تظهر مضاعفات كثيرة خلال الحمل كحالات تسمم الحمل وحالات التقنؤ والغثيان والتغيرات في الشم والذوق وغيرها والبيت تشكل خطرا على صحة الحامل والجنين وهذا ماكدته (١) .

تشير (٢) بانه على الرغم من التقدم الكبير في الخدمات الصحية والطبية في العراق لازالت وفيات الامهات تشكل (١١٧) وفاة لكل (١٠٠٠٠٠) ولادة حية ، وان مضاعفات الحمل والولادة تؤدي الى وفاة اكثر من نصف مليون امرأة سنويا في العالم .

تذكر (٣) بان غذاء الحامل يجب ان يكون غنيا بالعناصر الغذائية الجيدة وذلك لسد احتياجات جسمها وجنينها . وان تاخذ قسط كافي من الراحة والنوم وان تكون ملابسها خفيفة وواسعة وملائمة للطقس ، وتمتنع عن لبس الاحذية ذات الكعب العالي لتجنب الام الورك والساقين وعدم السقوط وان تستخدم بتالماء الدافىء وتعتني بالتدئين . ويؤكد (٤) بان على الام الحامل مراجعة مركز الرعاية الصحية الاولى مرة واحدة كل شهر خلال الستة اشهر الاولى ثم مرة واحدة كل اسبوعين خلال الشهر السابع والثامن ومرة واحدة اسبوعيا خلال الشهر التاسع من الحمل .

اهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على معلومات الامهات عن العناية اثناء فترة الحمل .

تعريف المصطلحات :

العناية : وهي الاجراءات الصحية التي تتبعها الحامل اثناء فترة الحمل للمحافظة على صحتها وصحة جنينها وتقليل المضاعفات (٥) .

الحمل : وهو وظيفة فسيولوجية تبدأ من الاخصاب وحتى ولادة الجنين المتكامل (٣) .

طريقة اجراء البحث

تم تصميم استمارة استبيان بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات المتعلقة بالبحث وتم توزيعها على عينة مكونة من (٤٠٠) امرأة حامل من اللواتي يراجعن العيادة الاستشارية في مستشفى الولادة والاطفال في مدينة الديوانية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء لمعرفة صحة الاستبيان واجراء بعض التعديلات .

طريقة جمع البيانات :

تم جمع البيانات بطريقة الاستمارة الاستبائية وتم تحليل النتائج باستخدام التوزيع التكراري والنسبة المئوية ومربع كاي والعلاقة (C)

النتائج

جدول رقم (١) يبين المستوى التعليمي للام

المستوى العلمي	ت	النسبة المئوية
تقرأ وتكتب	٦٠	١٥
خريجة ابتدائية	١٢٠	٣٠
خريجة متوسطة	٤٠	١٠
خريجة اعدادية	١٠٠	٢٥
خريجة جامعة فاكثر	٨٠	٢٠
المجموع	٤٠٠	%١٠٠

جدول رقم (٢) يبين العناية اثناء الحمل

ت	الفقرات	نعم		كلا	
		ت	%	ت	%
١.	امتنع بما يكفي من الراحة والنوم يوميا	٣٥٠	٨٧,٥	٥٠	١٢,٥
٢.	اسير في الهواء الطلق ساعة على الاقل يوميا	١٠٠	٢٥	٣٠٠	٧٥
٣.	اقلل السفر في الاشهر الاخيرة من الحمل	٢٨٠	٧٠	١٢٠	٣٠
٤.	استحم بالماء الدافئ يوميا	١٥٠	٣٧,٥	٢٥٠	٦٢,٥
٥.	اغسل التئدين بالماء والصابون وانشفهما	١٠٠	٢٥	٣٠٠	٧٥
٦.	اتجنب لبس الملابس الضيقة	٤٠٠	١٠٠	-	-
٧.	امتنع عن لبس الاحذية ذات الكعوب العالية	٣٨٠	٩٥	٢٠	٥
٨.	اتناول السوائل بكثرة	٢٠٠	٥٠	٢٠٠	٥٠
٩.	اتجنب حدوث الامساك بتناول كمية كافية من السوائل والفواكه والخضر	١٣٠	٣٢,٥	٢٧٠	٦٧,٥
١٠.	امتنع عن العلاقة الجنسية في الاشهر الاخيرة من الحمل	٣٥٠	٨٧,٥	٥٠	١٢,٥
١١.	اتناول غذاء متوازن ومتكامل (يحتوي جميع العناصر الغذائية)	١٨٠	٤٥	٢٢٠	٥٥
١٢.	امتنع عن التدخين	٣٩٠	٩٧,٥	١٠	٢,٥
١٣.	اخذ لقاح الكزاز في الشهر الرابع والسادس من الحمل	٣٩٥	٩٨,٥	٥	١,٢
١٤.	اترك فترة لاتقل عن (٢) سنة بين حمل واخر .	١٠٠	٢٥	٣٠٠	٧٥
١٥.	اتجنب الوقوف لفترة طويلة لمنع حدوث الدوالي	٢٠٠	٥٠	٢٠٠	٥٠
١٦.	اتجنب رفع الاشياء الثقيلة لمنع الاجهاض	٤٠٠	١٠٠	-	-
١٧.	انظف اسناني واراجع طبيب الاسنان	٦٠	١٥	٣٤٠	٨٥
١٨.	اتجنب شرب الشاي بكثرة	٣٠٠	٧٥	١٠٠	٢٥
١٩.	اعمل مساج لحمة الثدي في الشهرين الاخيرين من الحمل	٢٠	٥	٣٨٠	٩٥
٢٠.	امتنع عن تناول الادوية دون استشارة الطبيب	٤٠٠	١٠٠	-	-
٢١.	اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى شهريا خلال الستة اشهر الاولى ثم كل اسبوعين خلال الشهر السابع والثامن ثم اسبوعيا خلال الشهر الاخير .	٢٠٠	٥٠	٢٠٠	٥٠
٢٢.	اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى في حالة حصول صداع ، ورم في الرجلين ، نقيء شديد	٣٩٠	٩٧,٥	١٠	٢,٥

جدول رقم (٣) يبين العلاقة بين معلومات الامهات عن العناية اثناء الحمل من جهة التي زودتها بتلك المعلومات

ت	الفقرات	المدرسة		وسائل الاعلام		المستشفى او م. الصحي		المنظمات الجماهيرية	
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
١.	امتنع بما يكفي من الراحة والنوم يوميا	١٠٠	٢٥	٢٠٠	٥٠	٥٠	١٢,٥	-	-
٢.	اسير في الهواء الطلق ساعة على الاقل يوميا	٢٠	٥	٥٠	١٢,٥	٢٠	٥	١٠	٢,٥
٣.	اقلل السفر في الاشهر الاخيرة من الحمل	٨٠	٢٠	١٠٠	٢٥	٤٠	١٠	٦٠	١٥
٤.	استحم بالماء الدافئ يوميا	٣٠	٧,٥	١٠٠	٢٥	١٠	٢,٥	١٠	٢,٥
٥.	اغسل التندبين بالماء والصابون واشفهما	٤٠	١٠	٥٠	١٢,٥	٥	١,٢	٥	١,٢
٦.	اتجنب لبس الملابس الضيقة	١٥٠	٣٧,٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	٥٠	١٢,٥
٧.	امتنع عن لبس الاحذية ذات الكعوب العالية	١٨٠	٤٥	٨٠	٢٠	٦٠	١٥	٦٠	١٥
٨.	اتناول السوائل بكثرة	٥٠	١٢,٥	٥٠	١٢,٥	١٠٠	٢٥	-	-
٩.	اتجنب حدوث الامساك بتناول كمية كافية من السوائل والفواكه والخضر	١٠	٢,٥	١١٠	٢٧,٥	١٠	٢,٥	-	-
١٠.	امتنع عن العلاقة الجنسية في الاشهر الاخيرة من الحمل	١٤٠	٣٥	٩٠	٢٢,٥	١٢٠	٣٠	-	-
١١.	اتناول غذاء متوازن ومتكامل (يحتوي جميع العناصر الغذائية)	٤٠	١٠	٦٠	١٥	٤٠	١٠	٤٠	١٠
١٢.	امتنع عن التدخين	١٥٠	٣٧,٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	٤٠	١٠
١٣.	اخذ لقاح الكزاز في الشهر الرابع والسادس من الحمل	١٢٠	٣٠	١٠٥	٢٦,٥	١٣٤	٣٣,٥	٣٦	٩
١٤.	اترك فترة لاتقل عن (٢) سنة بين حمل وآخر .	٢٠	٥	١٥	٦,٢	١٥	٣,٧	٢٠	٥
١٥.	اتجنب الوقوف لفترة طويلة لمنع حدوث الدوالي	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	-	-	-	-
١٦.	اتجنب رفع الاشياء الثقيلة لمنع الاجهاض	١٣٠	٣٢,٥	١٥٠	٣٧,٥	١٠٠	٢٥	٢٠	٥
١٧.	انظف اسناني وارجع طبيب الاسنان	١٥	٣,٧	٢٥	٦,٢	١٥	٣,٧	٥	١,٢
١٨.	اتجنب شرب الشاي بكثرة	١٥٠	٣٧,٥	١٠٠	٢٥	٥٠	١٢,٥	-	-
١٩.	اعمل مساج لحلمة الثدي في الشهرين الاخيرين من الحمل	٣٠٠	٧٠	١٠	٢,٥	٧	١,٧	-	-
٢٠.	امتنع عن تناول الادوية دون استشارة الطبيب	١٦٠	٤٠	١٤٠	٣٥	٦٠	١٥	٤٠	١٠
٢١.	اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى شهريا خلال الستة اشهر الاولى ثم كل اسبوعين خلال الشهر السابع والثامن ثم اسبوعيا خلال الشهر الاخير .	٨٠	٢٠	٥٠	١٢,٥	٥٠	١٢,٥	٢٠	٥
٢٢.	اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى في حالة حصول صداع ، ورم في الرجلين ، نقيء شديد	١٠٠	٢٥	١٥٠	٣٧,٥	١٠٠	٢٥	٤٠	١٠

جدول رقم (٤)

الفقرات	نعم	تقرء وتكتب	ابتدائية	متوسطة	اعدادية	جامعة فاكثر	كلا	تقرء وتكتب	ابتدائية	متوسطة	اعدادية	جامعة فاكثر	كلا	تقرء وتكتب	ابتدائية	متوسطة	اعدادية	جامعة اكثر
امتنع بما يكفي من الراحة والنوم يوميا	٣٥٠	٨٧,٥	٣٠	٧,٥	١٠٠	٢٥	٤٠	١٠	٢٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	١٢,٥	٥٠	٧,٥	٢٠	٥
اسير في الهواء الطلق ساعة على الاقل يوميا	١٠٠	٢٥	١٠	٢,٥	٣٠	٧,٥	٢٠	٥	١٥	٣,٧	٢٥	٦,٢	٣٠٠	٧٥	٥٠	١٢,٥	٩٠	١٣,٧
اقل السفر في الاشهر الاخيرة من الحمل	٢٨٠	٧٠	٤٠	١٠	٦٠	١٥	٢٥	٦,٢	٩٠	٢٢,٥	٦٥	-	١٢٠	٣٠	٢٠	٥	٦٠	٣,٧
استحم بالماء الدافئ يوميا	١٥٠	٣٧,٥	٢٠	٥	٤٠	١٠	١٥	٣,٧	٥٠	١٢,٥	٢٥	٦,٢	٢٥٠	٦٢,٥	٤٠	١٠	٨٠	١٣,٧
اغسل التئدين بالماء والصابون وانشفهما	١٠٠	٢٥	١٥	٣,٧	٣٠	٧,٥	١٥	٣,٧	١٠	٢٠	٥	٢٠	٣٠٠	٧٥	٤٥	١١,٢	٩٠	١٥
اتجنب لبس الملابس الضيقة	٤٠٠	١٠٠	٦٠	١٥	١٢٠	٢٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	-	-	-	-	-	-
امتنع عن لبس الاحذية ذات الكعوب العالية	٣٨٠	٩٥	٤٠	١٠	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	٦٠	٥	٢٠	٥	-	-
انتاول السوائل بكثرة	٢٠٠	٥٠	٣٠	٧,٥	١٠٠	٢٥	٢٥	٦,٢	٢٠	٥	٢٠	٦,٢	٢٠٠	٥٠	٣٠	٧,٥	٢٠	١٣,٧
اتجنب حدوث الامساك بتناول كمية كافية من السوائل والفواكه والخضر	١٣٠	٣٢,٥	١٥	٣,٧	٣٠	٧,٥	٢٥	٦,٢	٢٠	٥	٢٠	٢٧٠	٦٢,٥	٤٥	١١,٢	٩٠	٢٢,٥	٨,٧
امتنع عن العلاقة الجنسية في الاشهر الاخيرة من الحمل	٣٥٠	٨٧,٥	١٠	٢,٥	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	٥٠	١٢,٥	٥٠	١٢,٥	-	-
انتاول غذاء متوازن ومتكامل (يحتوي جميع العناصر الغذائية)	١٨٠	٤٥	٢٠	٥	٣٠	٧,٥	٤٠	١٠	٥٠	١٢,٥	٤٠	١٠	٢٢٠	٥٥	٩٠	٢٢,٥	١٠	١٠
امتنع عن التدخين	٣٩٠	٩٧,٥	٥٠	١٢,٥	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	١٠	٢,٥	١٠	٢,٥	-	-
اخذ لقاح الكزاز في الشهر الرابع والسادس من الحمل	٣٩٥	٩٨,٥	٨٥	١٤,٥	١١٧	٢٩,٢	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	٥	١,٢	٢	٠,٢	٣	-
اترك فترة لاتقل عن (٢) سنة بين حمل واخر .	١٠٠	٢٥	١٠	١,٥	٢٥	٦,٢	٣٤	٨,١	١٥	٣٨	١٥	٣,٧	٣٠٠	٧٥	٥٠	١٢,٥	٩٥	١٦,٢
اتجنب الوقوف لفترة طويلة لمنع حدوث الدوالي	٢٠٠	٥٠	١٥	٣,٧	٢٠	٥	٣٠	٧,٥	٧٥	١٨,٧	٦٠	١٥	٢٠٠	٥٠	٤٥	١١,٢	١٠٠	٥
اتجنب رفع الاشياء الثقيلة لمنع الاجهاض	٤٠٠	١٠٠	٦٠	١٥	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	-	-	-	-	-	-
انظف اسناني واراجع طبيب الاسنان	٦٠	١٥	٣٠	٧,٥	٣٠	٧,٥	-	-	-	-	-	-	٣٤٠	٨٥	٣٠	٧,٥	٩٠	٢٠
اتجنب شرب الشاي بكثرة	٣٠٠	٧٥	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٣٠	٧,٥	٥٠	١٢,٥	٨٠	٢٠	١٠٠	٢٥	٢٠	٥	١٠	-
اعمل مساج لحمة الثدي في الشهرين الاخيرين من الحمل	٢٠	٥	-	-	-	-	٥	١,٢	١٠	٢٥	٥	١٢,٥	٣٨٠	٩٥	٦٠	١٥	١٢٠	١٨,٧
امتنع عن تناول الادوية دون استشارة الطبيب	٤٠٠	١٠٠	٦٠	١٥	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	-	-	-	-	-	-
اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى شهريا خلال السنة اشهر الاولى ثم كل اسبوعين خلال الشهر السابع والثامن ثم اسبوعيا خلال الشهر الاخير .	٢٠٠	٥٠	٤٠	١٠	٢٥	٦,٢	٣٥	٨,٧	٤٠	١٠	٦٠	١٥	٢٠٠	٥	٢٠	٩٥	٢٣,٧	٥
اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى في حالة حصول صداع ، ورم في الرجلين ، تقيء شديد	٣٩٠	٩٧,٥	٥٠	١٢,٥	١٢٠	٣٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	٨٠	٢٠	١٠	٢٥	١٠	٢,٥	-	-

جدول رقم (٥)

الفقرات		نعم		سنة ٢٥-٢١		سنة ٣٠-٢٦		سنة ٣٥-٣١		سنة ٣٦ فاكثر		كلا		سنة ٢٥-٢١		سنة ٣٠-٢٦		سنة ٣٥-٣١		سنة ٣٦ فاكثر	
اتمتع بما يكفي من الراحة والنوم يوميا	٣٥٠	٨٧,٥	٣٠	٧,٥	٣٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٢٠	٣٠	١٢,٥	١٠	٢,٥	-	-	-	-	٤٠	١٠
اسير في الهواء الطلق ساعة على الأقل يوميا	١٠٠	٢٥	٦	١,٥	١٠	١٠٠	٢,٥	٣٤	٨,٥	٥٠	١٢,٥	٣٠٠	٧٥	٣٤	٨,٥	٩٠	٢٢,٥	٦٦	١٦,٥	١١٠	٢٧,٥
اقل السفر في الاشهر الاخيرة من الحمل	٢٨٠	٧٠	٢٠	٥	٨٠	٢٠	٨٠	٢٠	٨٠	١٠٠	٢٥	١٢٠	٣٠	٢٠	٥	٢٠	٢٠	٢٠	٥	٦٠	١٥
استحم بالماء الدافئ يوميا	١٥٠	٣٧,٥	١٠	٢,٥	٢٠	٢٠	٥	٤٠	١٠	٨٠	٢٠	٢٥٠	٦٢,٥	٣٠	٧,٥	٨٠	٢٠	٦٠	١٥	٨٠	٢٠
اغسل الثديين بالماء والصابون وانشفهما	١٠٠	٢٥	٥	١,٢	١٠	١٠٠	٢,٥	١٥	٣,٧	٧٠	١٧,٥	٣٠٠	٧٥	٣٠٠	٨,٧	٩٠	٢٢,٥	٨٥	٢١,٢	٩٠	٢٢,٥
اتجنب لبس الملابس الضيقة	٤٠٠	١٠٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٦٠	٤٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
امتنع عن لبس الاحذية ذات الكعوب العالية	٣٨٠	٩٥	٤٠	١٠	٨٠	٢٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٤٠	٤٠	٢٠	٥	-	٢٠	٥	٢٠	-	-	-	-
اتناول السوائل بكثرة	٢٠٠	٥٠	٣٠	٧,٥	٤٠	١٠	٣٠	٧,٥	١٦٠	٢٥	٢٠٠	٥٠	١٠	٢,٥	٦٠	١٥	٧,٥	١٧,٥	٦٠	١١٠	٢٧,٥
اتجنب حدوث الامساك بتناول كمية كافية من السوائل والفواكه والخضر	١٣٠	٣٢,٥	٣٠	٧,٥	١٠	٢,٥	٤٠	١٠	١٠٠	١٢,٥	٢٧٠	٦٧,٥	١٠	٢,٥	٩٠	٢٢,٥	٦٠	١٥	١٧,٥	٦٠	٢٧,٥
امتنع عن العلاقة الجنسية في الاشهر الاخيرة من الحمل	٣٥٠	٨٧,٥	٣٠	٧,٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٥٠	٣٠	٥٠	١٢,٥	١٠	٢,٥	-	-	-	-	٤٠	١٠
اتناول غذاء متوازن ومتكامل (يحتوي جميع العناصر الغذائية)	١٨٠	٤٥	٢٠	٥	١٠	٢,٥	٣٠	٧,٥	١٢٠	٣٠	٢٢٠	٥٥	٢٠	٥	٩٠	٢٢,٥	٧٠	١٧,٥	٤٠	١٠	١٠
امتنع عن التدخين	٣٩٠	٩٧,٥	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٥٠	٣٧,٥	١٠	٢,٥	-	-	-	-	-	-	١٠	٢,٥
اخذ لقاح الكزاز في الشهر الرابع والسادس من الحمل	٣٩٥	٩٨,٥	٣٥	٨,٧	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٦٠	٤٠	٥	١,٢	٥	١,٢	-	-	-	-	-	-
اترك فترة لاتقل عن (٢) سنة بين حمل واخر .	١٠٠	٢٥	٥	١,٢	٢٥	٦,٢	٢٥	٣٠	٧,٥	٤٠	١٠	٣٠٠	٧٥	٣٠٠	٨,٧	٧٥	١٨,٧	١٧,٥	١٢٠	٣٠	٢٧,٥
اتجنب الوقوف لفترة طويلة لمنع حدوث الدوالي	٢٠٠	٥٠	٢٠	٥	٢٠	٥	٦٠	١٥	١٠٠	٢٥	٢٠٠	٥٠	٢٠	٥	٨٠	٢٠	٤٠	١٠	٦٠	١٥	٢٠
اتجنب رفع الاشياء الثقيلة لمنع الاجهاض	٤٠٠	١٠٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٦٠	٤٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
انظف اسناني واراجع طبيب الاسنان	٦٠	١٥	-	-	٥	١,٢	٥	١,٢	٥	١٢,٥	٥٠	٨٥	٣٤٠	٤٠	١٠	٩٥	١٣,٧	٢٣,٧	١١٠	٢٧,٥	٢٧,٥
اتجنب شرب الشاي بكثرة	٣٠٠	٧٥	١٠	٢,٥	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	١٥٠	٣٧,٥	١٥٠	٢٥	١٠٠	٣٠	٧,٥	٦٠	١٥	-	١٠	٢,٥	٢,٥
اعمل مساج لحمة الثدي في الشهرين الاخيرين من الحمل	٢٠	٥	-	-	-	٥	١,٢	١٥	٣,٧	٩٥	٣٨٠	٩٥	٣٨٠	٩٥	٣٠	١٠٠	٢٥	٢٣,٧	١٤٥	٣٦,٢	٣٦,٢
-امتنع عن تناول الادوية دون استشارة الطبيب	٤٠٠	١٠٠	٤٠	١٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٦٠	٤٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى شهريا خلال الستة اشهر الاولى ثم كل اسبوعين خلال الشهر السابع والثامن ثم اسبوعيا خلال الشهر الاخير .	٢٠٠	٥٠	١٠	٢,٥	٣٠	٧,٥	٦٠	١٥	١٠٠	٢٥	٢٠٠	٥٠	٣٠	٧,٥	٦٠	١٧,٥	٤٠	١٠	٦٠	١٥	٢٠
اراجع مركز الرعاية الصحية الاولى في حالة حصول صداع ، ورم في الرجلين ، تقيء شديد	٣٩٠	٩٧,٥	٣٠	٧,٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٦٠	٤٠	١٠	٢,٥	١٠	٢,٥	-	-	-	١٠	-	-

المناقشة

يبين الجدول رقم (٢) بأن (٨٧,٥ %) من الامهات الحوامل يتمتعن بما يكفيهن من الراحة والنوم يوميا و (٢٥ %) يسيرن بالهواء الطلق ساعة على الاقل يوميا حيث تؤكد (٣) ، (٤) بأن على الام ان تتال قسط كاف من الراحة والنوم وذلك لتجديد الخلايا العصبية للحامل ، كما يبين الجدول بأن (٧٣,٥ %) من الامهات الحوامل يستحمن بالماء الدافئ يوميا ويغسلن الثديين بالماء والصابون حيث تشير (٧) ، (٨) باهمية الاستحمام بالماء الدافئ يوميا للام الحامل وكذلك العناية بالثديين ، وذلك بغسلها بالماء والصابون وتنشيفهما للمحافظة على النظافة .

ويبين الجدول بأن (٣٢ %) من الامهات الحوامل يتجنبن حدوث الامساك بتناول كميات كافية من السوائل وتناول الاغذية الحاوية على اليفاء الغذاء الطبيعي والتي تشير الحركة في عضلات الامعاء كالخضراوات والفواكه والحبوب لتجنب الامساك وتضيف (٥) بأن غذاء الحامل يجب ان يكون متوازن ومتكامل ويحتوي على جميع العناصر الغذائية لان صحة الجنين مرتبطة بصحة الام وان الام تتمتع بصحة وتغذية جيدة تؤدي الى ولادة اطفال اصحاء .

ويبين الجدول بأن (٢٥ %) من الامهات الحوامل يتركن فترة لا تقل عن ٢ سنة بين حمل واخر حيث تؤكد (٢) بأن الام تحتاج الى سنتين لكي تعافى جسمها من تاثيرات الحمل والولادة وان الاطفال الذين يولدون بفواصل زمنية قصيرة لا يحققون عادة التطور الجسمي والعقلي الذي يحققه اطفال تتباعد ولادتهم بفترة لا تقل عن عامين .

ويبين الجدول بأن (١٥ %) من الامهات الحوامل ينظفن اسنانهن ويراجعن طبيب الاسنان ، ان العناية بالاسنان من قبل الام الحامل ضروري جداً للمحافظة عليها من التسوس وكذلك مراجعة طبيب الاسنان في حالة وجود أي خلل في اسنانها لمنع الالتهابات التي تؤدي الى حصول مضاعفات للام والجنين وهذا ماكدته (٦) .

كما يبين الجدول بأن (٥ %) من الامهات الحوامل يعملن مساج لحمة الثدي في الشهرين الاخيرين حيث يذكر (١١) بانه يجب ارشاد الامهات الحوامل بعمل مساج لحمة الثدي باستعمال اصابع اليد ووضع الحمة بينهما وان يكون المساج بصورة دائرية مع سحب الحمة الى الخارج خلال الشهرين الاخيرين من الحمل .

ويبين الجدول (٣) وجود علاقة بين معلومات الامهات عن العناية اثناء الحمل مع الجهة التي زودت الام بتلك المعلومات حيث كان للمدرسة ووسائل الاعلام النسب الكبيرة في تزويد الامهات بالمعلومات حيث تؤكد (١٢) بأن لوسائل الاعلام المختلفة والمدرسة والمستشفيات والمراكز الصحية دور كبير في تزويد الامهات الحوامل بالمعلومات عن العناية اثناء فترة الحمل .

ويبين الجدول (٤) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين معلومات الامهات عن الحمل ومستوياتهن التعليمية حيث تتباين المعلومات بتباين المستوى التعليمي حيث تؤكد (٢) بانه كلما كانت الام على مستوى عالي من التعليم كلما زادت معرفتها عن الحمل وكيفية العناية بنفسها اثناء فترة الحمل .

ويبين الجدول (٥) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين معلومات الامهات عن الحمل والعمر حيث تتباين المعلومات بتباين العمر حيث تشير (١) بانه كلما تقدمت الام في العمر زادت خبرتها في الحياة وخصوصاً في مجال العناية اثناء فترة الحمل .

التوصيات

- ١- التوعية والتنقيف الصحي للمهات عن كيفية العناية اثناء الحمل من خلال اجهزة الاعلام المختلفة والبيت تشمل :
 - أ- السير في الهواء الطلق .
 - ب- الاستحمام بالماء الدافئ .
 - ج- غسل الثديين بالماء والصابون وتنشيفهما .
 - د- تجنب حدوث الامساك بتناول كميات كافية من السوائل والفواكه والخضراوات .
 - هـ- اخذ عذاء متوازن ومتكامل .
 - و- ترك فترة لاتقل عن (٢) سنة بين حمل واخر .
 - ز- العناية بالاسنان ومراجعة طبيب الاسنان .
 - ح- عمل مساج لحلمة الثدي في الشهرين الاخيرين من الحمل
- ٢- اقامة الندوات واللقاءات من قبل المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية للمهات الحوامل عن العناية اثناء الحمل وبالتنسيق مع المنظمات الجماهيرية واتحاد النساء .

المصادر

- ١- العبيدي ، وداد " العناية بالام الحامل " ، الصحة والحياة ، العدد ٨ : ١٢٢ ، ١٩٨٦ .
- ٢- اليوسف . " الامومة المأمونة " ، لحياة افضل ، : ١٥ ، ١٩٩٣ .
- ٣- حبيب ، فوزية حسن ، واحمد ، سهام عزي ، تمريض النسائية والتوليد ، الطبعة الثانية ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- ٤- جاد الله فوزي واخرون ، الصحة العامة والخدمات الصحية ، الجزء الثاني ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، ١٩٨٣ .
- ٥- Fitzpatrick , R.N . and et al , *maternity nursing* , Twelfth edition , J. B.Lippincott-Company , 1971 .
- ٦- علوان ، نظيرة حسين ومجيد ، اقبال (١٩٩٤) . تمريض النسائية والتوليد ، مطبعة هيئة المعاهد الفنية ، ١٩٩٩ .
- ٧- نجيب ، بديعة محمد ، تمريض النسائية والتوليد ، الطبعة الاولى ، دائرة التخطيط والتعليم الصحي ، بغداد ، ١٩٩١ .
- ٨- عبد الغني ، هدى وشاكر ، سميرة ، الرعاية الصحية الاولى ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٤ .
- ٩- البياتي ، نجا ، رعاية الامومة والطفولة ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، ١٩٨٦ .
- ١٠- توفيق ، هيفاء ابراهيم ، التغذية والعلاج الغذائي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٩٣ .
- ١١- التميمي ، محمد علي ، اسس الرضاعة الطبيعية ، الطبعة الاولى ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ١٢- عبد الغني ، هدى واحمد ، سميرة معروف ، تمريض صحة المجتمع ، الطبعة الاولى ، بغداد ، ١٩٨٧ .