

سلوكيات النساء الحوامل تجاه المضايقات الخفيفة في الحمل

غانم عويز عباس

المعهد التقني - الديوانية

Behaviors of pregnant women toward minor discomforts of pregnancy

GhanemawiseAbas

Technechel insitiue - Aldywinia

Abstract

This is across sectional study carried out to study the behaviors of pregnant women toward minor discomforts of pregnancy. The study sample involved (200) pregnant attending Al-Diwaniyamaternity and pediatric hospital during the period 1/11/2013_31/12/2013. The data was collected by constructed questionnaire which designed for the purpose of study and analyzed by using frequency distribution and relative percentages. The result of the study revealed that 15% get up from bed suddenly, 50% were drinking small and frequent amount of fluid.

In heart burn 90% were avoiding fat meals, 70% were eating several small meals in different time, 2.5% were putting small pillow under head, in varicose vein 60% were relaxing and rise legs, 25% were wearing medical socks.

In case of backache 35% were sleeping on hard bed, , in case of constipation 75% were drinking 1-2 cup of water in morning, 10% were playing exercises, 15% were decreasing tea and coffee, in case of legs edema, 10% were elevating legs up, 80% were going to doctor. The study recommends health education of pregnant about behaviors toward minor discomforts of pregnancy.

المستخلص

ان هذا البحث هو عبارة عن دراسة وصفية مقطعية تهدف الى التعرف على السلوكيات التي تتخذها الحامل عند حصول اضطرابات المضايقات الخفيفة في الحمل. شملت عينة البحث (200) من الأمهات الحوامل اللواتي يراج عن مستشفى الديوانية للولادة و الأطفال خلال الفترة من 2013/11/1 و لغاية 2013/12/31. وقد تم جمع المعلومات عن طريق ملئ الاستمارة الاستبائية واعتمد التوزيع التكراري و النسبة المئوية كوسائل احصائية في تحليل المعلومات.

وكشفت الدراسة أن 15% ينهضن من السرير فجأة 50% يشربن كمية صغيرة من السوائل ولمرات متعددة. أما في حالة حرقة الفؤاد فإن 90% يتجنبن تناول الوجبات الدهنية، 70% يتناولن وجبات غذائية صغيرة و متعددة، 2.5% يضعن وسادة صغيرة اسفل الرأس. وفي حالة دوالي الساقين فإن 60% يسترخين ويرفعن الساقين، 25% يرتدين الجوارب الطبية. وفي حالة آلام الظهر فإن 35% ينامن على سرير صلب. وفي حالة الإمساك 75% يتناولن 1-2 كوب من الماء في الصباح. 10% يمارسن التمارين الرياضية الخفيفة، 15% يقللن شرب الشاي والقهوة وفي حالة وذمة الساقين فإن 10% يرفعن الساقين الى الاعلى، 80% يراجعن الطبيب. ومن ابرز توصيات الدراسة هي التوعية و التنقيف الصحي للحوامل حول السلوكيات الصحيحة لتخفيف المضايقات الخفيفة في الحمل.

المقدمة

تعاني معظم الحوامل من بعض المضايقات الخفيفة خلال فترة الحمل وقد تشدد هذه المضايقات وتؤدي الى حدوث مضاعفات خطيرة على صحة الأم والجنين (1). حيث ان 50% من النساء يعانين من التقيؤ ما بين الأسبوع الرابع والرابع عشر وتحصل هذه الحالة مباشرة عند استيقاظ الحامل من النوم في الصباح الباكر وقد يلازمها خلال فترة النهار بأكمله وتلعب العوامل النفسية دور مهم بظهور هذه الأعراض فيجب على الحامل تناول وجبات صغيرة ومتعددة (2). كما تشكو الحوامل من حرقة في المنطقة الفوادية نتيجة رجوع الحوامض والعصارات المعدية الى المريء مما يسبب تخرش الاغشية المبطنه والشعور بالحرقة في المنطقة الفوادية فيجب على الأم الحامل اعتماد الغذاء الصحي وتجنب المأكولات التي تدخل فيها مادة الحوامض والبهارات (3).

كما تعاني بعض الحوامل من الدوالي وهو عبارة عن تمدد شرايين الساقين التي تقع تحت الجلد مباشرة مما يؤدي الى اتساع الاوعية الدموية نتيجة اسباب هرمونية واخرى متعلقة بديناميكية سريان الدم فيها (4). وتحدث الدوالي نتيجة حدوث ضرر بجدران الاوعية الدموية السطحية حيث يمكن رؤيتها اسفل الجلد وقد يحدث ضرراً بصمامات الأوردة التي تتحكم في تدفق الدم بها وللأستعداد الوراثي والوزن الزائد ونقص الحركة والوقوف لفترة طويلة وارتفاع ضغط الدم دور كبير في حدوثه وبالأماكن تخفيفه عن طريق الأسترخاء ورفع الساقين وتجنب الوقوف لفترة طويلة أو السير لمسافات بعيدة (5).

ان 50% من الحوامل يعانين من ألم الظهر خلال فترة الحمل بسبب زيادة في إفراز هورمونات الحمل التي تؤدي الى أرتخاء المفاصل والأربطة والعضلات وكذلك زيادة الوزن وتغيير في مركز ثقل الجسم ويمكن تخفيفه عند الأسترخاء ولبس الأحذية الواطئة (6). كما تعاني بعض الحوامل من الأمساك بسبب ضغط الرحم على الأمعاء من جهة وكسل الأمعاء من جهة أخرى نتيجة لتغير هرمون البروجسترون في الجسم (7) ويحدث عند 20-30% من الحوامل ويمكن علاجه بالإكثار من شرب السوائل مع غذاء غني بالألياف (8). كما تعاني بعض الحوامل من وذمة الساقين نتيجة زيادة في حجم الدم والسوائل بسبب الوقوف لفترة طويلة والنشاط المستمر وتعالج بتناول طعام غني بالبوتاسيوم وتقليل الملح في الطعام ولاستلقاء ورفع القدمين وعدم الوقوف لفترة طويلة (9).

اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على سلوكيات النساء الحوامل تجاه المضايقات الخفيفة في الحمل .

تعريف المصطلحات

المضايقات الخفيفة:-وهي حدوث بعض المشاكل الصحية خلال فترة الحمل كالوحم الصباحي وحرقة الفؤاد ودوالي الساقين وألم الظهر والامساك ووذمة الساقين.

الحمل:-وهو وظيفة فسيولوجية تبدأ من الاخصاب وحتى ولادة الجنين المتكامل (10).

طريقة إجراء البحث

تم تصميم استمارة استنبائية بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات المتعلقة بالبحث تتكون من ثمانية فقرات هي المستوى التعليمي للام الحامل واجراءاتها في حالة الغثيان والتقيؤ وحرقة الفؤاد ودوالي الساقين والم الظهر وفقر الدم والامساك ووذمة الساقين. وتم توزيعها على عينة تتكون من (200) 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. وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبفترات زمنية مختلفة للفترة من 2013/11/1 ولغاية 2013/12/31.

طريقة جمع البيانات

تم جمع البيانات بطريقة استخدام الاستمارة الاستبائية وتم تحليل النتائج باستخدام التوزيع التكراري والنسبة المئوية .

النتائج والمناقشة

يبين الجدول (2) إجراءات الحوامل عند حدوث الغثيان والتقيؤ (15%) من الامهات ينهضن من السرير بصورة مفاجئة , (50%) يتناولن السوائل بكميات صغيرة , وبوجبات متعددة, (100%) يخلدن الى الراحة, (60%) يراجعن الطبيب , ان التقيؤ يؤدي الى فقدان (5%) من وزن الحامل ويحدث نتيجة زيادة هرمون البروجسترون (11). تحتاج الحامل الى المعالجة بالسوائل والغذاء وبكميات قليلة ومتعددة وعدم مغادرة السرير مباشرة بعد الاستيقاظ كما يجب على الام الحامل الخلود الى الراحة ومراجعة الطبيب في الحالات المستعصية (12).

ويبين الجدول (3) اجراءات الحوامل في حالة حرقة الفؤاد بان (90%) من الحوامل يتجنبن تناول المواد الدهنية, (70%) يتناولن وجبات غذائية صغيرة ومتعددة, (95%) يتناولن الحليب , (85%) يمتنعن عن التوابل والمنبهات والمشروبات الغازية , (95%) يتجنبن تناول مضادات الحموضة, (92.5%) يمارسن التمارين الرياضية الخفيفة, (2.5%) يضعن وسادة صغيرة اسفل الراس ويرفعن راس السرير. تحدث حرقة الفؤاد عند نصف الى ثلثي النساء الحوامل نتيجة زيادة افراز هرمون البروجسترون حيث تصبح العضلة العاصرة للمريء أكثر ارتخاءاً مما يزيد نسبة الحموضة وعلى الحامل الابتعاد عن الاطعمة الثقيلة والدهنية والعسرة الهضم وتناول الحليب قبل نصف ساعة من الاكل وتناول وجبات صغيرة ومتعددة وتجنب تناول مضادات الحموضة لانها تؤدي الى لين العظام وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة ويضعن وسادة صغيرة اسفل الراس ورفع راس السرير (13).

ويبين الجدول (4) اجراءات الحامل في حالة دوالي الساقين بان (60%) من الحوامل يسترخين ويرفعن ساقيهن , (100%) يتجنبن الوقوف لفترة طويلة , (85%) يتجنبن لبس احزمة الجوارب , (25%) يرتدين الجوارب الطبية , يجب على الحامل الاسترخاء ورفع الساقين وعدم الوقوف لفترة طويلة واستعمال الجوارب الطبية وعدم استعمال الاربطة المطاطية الشديدة التي تضغط على الساقين (14).

ويبين الجدول (5) اجراءات الحوامل في حالة الام الظهر بان (100%) من الحوامل يرتدين الاحذية الواطئة, (35%) ينمن على فراش صلب , (5%) يتناولن المسكنات, ان على الحامل ارتداء الاحذية الواطئة لتخفيف الم الظهر وكذلك النوم على فراش صلب (15).

ويبين الجدول (6) اجراءات الحوامل في حالة الامساك بان (100%) يتناولن كميات كبيرة من السوائل والفاكه والخضروات, (75%) يتناولن كوب او كوبين من الماء عند الاستيقاظ , (10%) يمارسن التمارين الرياضية الخفيفة , (15%) يقللن من تناول الشاي والقهوة, (95%) يتناولن الوجبات الغذائية بصورة منتظمة, (2.5%) يتناولن الادوية الملينة , يجب على الحامل الاكثار من السوائل وشرب كوب او اكثر من الماء قبل تناول الفطور وتناول الفواكه والخضار وممارسة الرياضة والسير والحركة اليومية وتناول وجبات غذائية بصورة منتظمة وتقليل الشاي والقهوة والمواظبة على اتباع عادة دخول المراض يوميا وفي وقت معين (16).

ويبين الجدول (7) اجراءات الحوامل في حالة وذمة الساقين بان (100%) يتخذن فترات راحة اثناء النهار, (10%) يرفعن الساقين اعلى مستوى من الجسم, (80%) يراجعن الطبيب , ان الحامل يجب ان تتمتع بفترات راحة وعدم الوقوف لفترة طويلة وترفع ساقيهما الى الاعلى وتقليل الدهون والملح في الطعام (17).

التوصيات

اولا- التوعية والتثقيف الصحي للحوامل من خلال وسائل الاعلام المختلفة والمستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الاولى حول سلوكيات النساء الحوامل تجاه المضايقات الخفيفة في الحمل .

ثانيا- اجراء دراسة على عينة اكبر وفي مدن مختلفة.

جدول (1): المستوى التعليمي للام

المستوى التعليمي	ت	%
امية	5	2.5
تقرا وتكتب	15	7.5
ابتدائية	60	30
متوسطة	30	15
اعدادية	80	40
جامعة فأكثر	10	5
المجموع	200	100

جدول (2): السلوكيات التي تتخذها الحامل عند حدوث الغثيان والتقيؤ (الوحام الصباحي)

السلوكيات	نعم		لا	
	ت	%	ت	%
انهض من السرير بصورة مفاجئة	30	15	170	85
اتناول السوائل بكميات قليلة وبوجبات متعددة	100	50	100	50
أخذ الى الراحة	200	100	-	-
أراجع الطبيب	120	60	80	40

جدول (3): سلوكيات الحامل في حالة حرقه المعدة

لا		نعم		السلوكيات
%	ت	%	ت	
10	20	90	180	اتجنب تناول المواد الدهنية
30	60	70	140	اتناول وجبات غذائية قليلة و متعددة
5	10	95	190	اتناول الحليب
15	30	85	170	امتنع عن التوابل والمنبهات و المشروبات الغازية
5	10	95	190	اتجنب تناول مضادات الحموضة
7.5	15	92.5	185	امارس التمارين الرياضية الخفيفة
97.5	195	2.5	5	اضع وسادة صغيرة اسفل الرأس وارفع راس السرير

جدول (4): سلوكيات الحامل في حالة الدوالي

لا		نعم		السلوكيات
%	ت	%	ت	
40	80	60	120	استرخي وارفع الساقين
-	-	100	200	اتجنب الوقوف لفترة طويلة او السير الطويل
15	30	85	170	اتجنب لبس احزمة الجوارب
75	150	25	50	ارتدي الجوارب الطبية

جدول (5): سلوكيات الحامل في حالة الم الظهر

لا		نعم		السلوكيات
%	ت	%	ت	
-	-	100	200	ارتدي الاحذية الواطنة
65	130	35	70	انام على فراش صلب
95	190	5	10	اتناول المسكنات

جدول (6): سلوكيات الحامل في حالة الامساك

لا		نعم		السلوكيات
%	ت	%	ت	
-	-	100	200	اتناول كميات كبيرة من السوائل والفواكه والخضروات
25	50	75	150	اتناول كوب او كوبين من الماء عند الاستيقاظ
90	180	10	20	آمارس التمارين الرياضية الخفيفة
85	170	15	30	اقلل من تناول الشاي والقهوة
5	10	95	190	اتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة

جدول (7): سلوكيات الحامل في حالة وذمة الساقين

لا		نعم		السلوكيات
%	ت	%	ت	
-	-	100	200	اتخذ فترات راحة اثناء النهار
90	180	10	20	ارفع الساقين اعلى مستوى الجسم عند الاسترخاء

المصادر

1-Bradley, CS., Kennedy, CM.,Turcea, AM., Rao,SS., and Nygaard, IE. (2007)

Discomfort of pregnancy, obstet. Gynecol, 110 (6):200.

2- السواحل , عبد الستار (2008). تقرير عن اضطرابات الحمل والاعراض السليمه , جامعة دمشق .

3-American College of physicans (2004).Spceil report on heart burn .

4-Stansby, G. (2000). Women pregnancy and varicose veins , Lancet,355(16):1117.

5.Barros, N.(2000). varicose vein in pregnancy epidemiology and risk factor, Phelebolymphology, 28(14:):10.

6.Simons,w.(2000).Learning to car on Gynaecology, Edward anold,London,P:350.

7.Hasler, W. (2003) .The irritable bowel syndrome during pregnancy, Gastro enteral Clinc North Am, V:32, N:15, P385.

8.Johanson, TF. (2006) .Definition and eipidemiology of constipation during pregnancy, 2nd ed., London, P:1-8.

9.Unicef (2010). Odema of pregnancy, Report.

10. حبيب . فوزية حسن و احمد ,سهام عزيز (1990). تمرريض النسائية والتوليد, الطبعة الثانية, بغداد, ص 40.

11. Eliakim ,R., Abulafia ,O.,Sherer,D.(2000).Hyperemesis gravidarum:Acurent review,AmericaJournel perinatology,17 (4):208.

12. Carlson,K.,Stephanie,J.,et al (2004). The new Haruard guide to women,shealth., Harvard university press,P: 392 .

13.Reeder,and clause (2002).Maternity Nursing,18 thed.,J.B.Lippincott company,

NewYork,p:255.

14. **Bradley, CS., Kennedy, CM.,Turcea, AM., Rao, SS.,and Nygaard, IE. (2007).** Varicose Veins Of Pregnancy, ObstetGnecol, 110(6): 135.
15. **Pennick, VE.,and Young, G. (2007).** Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy, Syst Rev, 18(2): 1139.
16. **Weyner, SD., and Duthie, GS. (2006).** Constipation of pregnancy:-Etiology- and management, 2nd ed., London, P:200.
17. **Jarvis, S., and Nelson, C. (2011).** Varicose veins of pregnancy, BMJ,17(150):342.