



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات والبحث التكميلي فى التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

بعنوان :

**التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية النشاط البدني**

Identifying the Perceptions of Pregnant Women  
for the Importance of Physical Activity

إشراف :

د/ دولت سعيد محمد أحمد

إعداد الدراسة :

إجلال التوم آدم محمد

2018م - 1439هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الآية

قال تعالى :

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ \* ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ \* ثُمَّ خَلَقْنَا  
النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ  
أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة المؤمنون الآيات (11-14)

## الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي أمي الحبيبة

إلى من علمني معني الكفاح والعطاء

إلى من أحمل أسمة بكل إفتخار أبي الحبيب

إلى من شاركوني حزن الأم الدافئ

وبهم استمد عذتي وإصراري أخواني

إلى أعمامي وعماتي سندي في الدنيا

إلى كل الأصدقاء تذكراً وتقديراً

إلىكم جميعاً أهدي جهدي المتواضع

الباحثة

## الشكر والتقدير

أقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا

كما أقدم بجزيل الشكر إلى كلية التربية البدنية والرياضة

ممثلة في قسم التدريب الرياضي

والشكر كل الشكر إلى أولئك الذين مدوا لي يد المساعدة وفي مقدمتهم

أستاذتي المشرفة الدكتور/ **دولت سعيد محمد أحمد**

التي لم تدخر جهداً في مساعدتي ولم تبخل بتوجيهاتها ونصائحها القيمة

التي كانت عوناً لي في إتمام هذا العمل فلها من الله الأجر

ومني كل التقدير والشكر والتقدير إلى الأساتذة الأجلاء

البروفسير/ **مأمور كنجي** (له الرحمة والمغفرة) والبروفسير/ **مبارك محمد آدم**

والبروفسير/ **آمال محمد إبراهيم** ، الدكتورة/ **سارة حسن علي حسن**

كما اتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة والأطباء المحكمين

وأخص بالذكر الدكتورة/ **إيمان الطيب أحمد** التي كانت عوناً لي في الكثير فلها الشكر

كما اتقدم بوافر شكري وتقديري لكل من ساهم أو نصح وأرشد

من أجل إخراج هذه البحث إلى النور

الباحثة

## المستخلص

هدف هذا البحث على التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل، والتعرف على مدى المامهن واهتمامهن بالمعلومات الصحية المتعلقة بممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل .

إتبعت الباحثة المنهج الوصفي لإجراء هذا البحث . تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التي بلغ عددها (100) من النساء الحوامل المترددات على المراكز الصحية والمستشفيات، وقد تم إعتقاد الاستبانة كأداة لجمع البيانات بعد أن تم تقنينها .

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وجاءت أهم النتائج في :  
إن 80% من عينة البحث يدركن أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أن 94% من العينة على وعي بفائدة المشي للياقة وصحة المرأة الحامل، قد أثبتت النتائج ضرورة ممارسة النشاط البدني وجاءت أهم التوصيات : أهمية إثارة الوعي بالتنقيب الصحي للنساء الحوامل بضرورة ممارسة النشاط البدني ، تعيين مدربات ومتخصصات في مجال النشاط البدني والتغذية في مستشفيات الولادة .

## **Abstract**

The presents study aimed to identify the cognition of pregnant women who practicing physical activity during pregnancy period, and to recognize the extent of their concern and acquiring of health information related to physical exercise during pregnancy period.

The researcher adopted descriptive method to conduct this research, the study sample was randomly selected which consisted of 100 pregnant women who were frequently visit Health centers and hospitals. The researcher relied on questionnaire as a tool for data collection after they have been classified. Data were analyzed through statistical packages for social sciences (SPSS).The most important results were that 80% of study sample were aware of the importance of practicing physical activity and 94% of the sample were Aware of the usefulness of walking for the fitness and health of pregnant women , the findings were figure out that the physical activity is crucial for pregnant, thus the most important findings showed the importance of awareness spread for preventive medicine and health education, appointing technical trainers in both physiotherapist and nutritionist field in maternity hospital.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	المستخلص
هـ	Abstract
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الأشكال
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
<b>الفصل الأول : الإطار العام</b>	
1	1-1 المقدمة
2	2-1 مشكلة البحث
4	3-1 أهمية البحث
4	4-1 أهداف البحث
4	1-5 تساؤلات البحث
4	6-1 منهج البحث
5	7-1 مجتمع البحث
5	8-1 عينة البحث
5	9-1 حدود البحث
5	10-1 أدوات البحث
5	11-1 مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
<b>المبحث الأول النشاط البدني</b>	
7	1-1-2 مفهوم النشاط البدني
7	2-1-2 أهداف و فوائد النشاط البدني



8	3-1-2 مفهوم اللياقة البدنية
9	4-1-2 مكونات اللياقة البدنية
<b>المبحث الثاني : الصحة</b>	
10	1-2-2 مفهوم الصحة
10	2-2-2 تعريف التربية الصحية
11	3-2-2 أهداف التربية الصحية
<b>المبحث الثالث : الحمل</b>	
12	1-3-2 مفهوم وتعريف الحمل
12	2-3-2 علامات وأعراض الحمل
18	3-3-2 التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء الحمل
<b>المبحث الرابع : القوام</b>	
26	1-4-2 مفهوم القوام
28	2-4-2 علاقة القوام بالصحة
28	3-4-2 فوائد القوام المعتدل
29	4-4-2 قوام المرأة الحامل
<b>المبحث الخامس : التغذية</b>	
31	1-5-2 مفهوم التغذية
32	2-5-2 المتطلبات الغذائية للحامل والمرضع
35	3-5-2 بعض الإرشادات الغذائية للمرأة الحامل
<b>المبحث السادس : النشاط البدني للمرأة الحامل</b>	
36	1-6-2 تمهيد
36	2-6-2 فوائد ممارسة النشاط للحوامل
37	3-6-2 النشاط البدني ومشاكل الحمل
44	2-2 الدراسات السابقة
46	3-2 التعليق على الدراسات السابقة
46	4-2 الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث : إجراءات البحث</b>	
47	1-3 مقدمة

47	2-3 منهج البحث
47	3-3 مجتمع البحث
47	4-3 عينه البحث
52	5-3 معلومات إجتماعية وإقتصادية
57	6-3 اداة جمع البيانات
58	7-3 صدق وثبات الإستبانة
59	8-3 الطرق الإحصائية المستخدمة في البحث
<b>الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج</b>	
60	1-4 مقدمة
60	2-4 عرض النتائج التي تجيب على التساؤل الأول
69	3-4 عرض النتائج التي تجيب على التساؤل الثاني
<b>الفصل الخامس : النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص البحث</b>	
76	1-5 النتائج
77	2-5 التوصيات
77	3-5 المقترحات
78	4-5 ملخص البحث
80	المصادر والمراجع
-	الملاحق

## قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
48	التوزيع النسبي لمتغير السكن	1-3
49	التوزيع النسبي لمتغير العمر	2-3
50	التوزيع النسبي لمتغير عدد مرات الحمل	3-3
51	التوزيع النسبي لمتغير عدد شهور الحمل	4-3
52	التوزيع النسبي لمتغير المستوى التعليمي للمرأة الحامل	5-3
53	التوزيع النسبي لمتغير المستوى التعليمي للزوج	6-3
54	التوزيع النسبي لمتغير الوظيفة للمرأة الحامل	7-3
55	التوزيع النسبي لمتغير الوظيفة للزوج	8-3
56	التوزيع النسبي لمتغير الدخل الشهري	9-3
57	التوزيع النسبي لمتغير السكن	10-3

## قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
48	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن	1-3
49	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير العمر	2-3
50	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد مرات الحمل	3-3
51	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد شهور الحمل	4-3
52	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي للمرأة الحامل	5-3
53	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي للزوج	6-3
54	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة للمرأة الحامل	7-3
55	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة للزوج	8-3
56	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدخل الشهري	9-3
57	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن	10-3
60	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المعلومات الصحية	11-4
62	المقاييس الاحصائية لمحور الحوافز المادية للمعلومات الصحية	12-4
69	التوزيع التكراري والنسبي لمتغير النشاط البدني	13-4
70	المقاييس الاحصائية الحوافز للنشاط البدني	14-4

## قائمة الملاحق

الملاحق	رقم الملاحق
اسماء الخبراء والمحكمين	.1
الإستبانة قبل التحكيم	.2
الإستبانة بعد التحكيم	.3
صعوبات البحث	.4
خطاب الدراسة	.5
خطاب الموافقة	.6

## الفصل الأول

### الإطار العام

#### 1-1 المقدمة :

إهتمت التربية البدنية والرياضة بصحة كافة أفراد المجتمع وذلك من خلال الوان النشاط البدني المختلفة التي تسهم في إكتساب اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تعتبر ذات ضرورة للفرد (ليلي زهران ، 1997م ، ص30).

إن ممارسة النشاط البدني أصبحت ضرورة لكافة أفراد المجتمع بمختلف فئاته العمرية ، والمرأة كأحد افراد المجتمع لها إحتياجاتها التي تحتم إختيار النشاط البدني الذي يتناسب مع مراحلها المختلفة خاصة فترة الحمل التي تعتبر ذات خصوصية تصاحبها تغيرات بدنية ونفسية ووظيفية تتطلب الوعي الكامل من جميع افراد المجتمع ومن الحامل نفسها بأهمية النشاط البدني لصحتها خلال فترة الحمل ، حيث أن ممارسة الحامل للنشاط البدني تعد من العادات التي تقلل من الأعراض الجانبية للحمل ، بالإضافة لكونها تضمن للمرأة حملاً وولادة طبيعية موسوعة الحمل والولادة ([www.l23esaaf.com](http://www.l23esaaf.com)). وفي هذا الصدد نجد أن للمجتمع تأثيره على سلوك المرأة الحامل، مما قد يؤثر بصورة سلبية على صحتها وصحة جنينها خلال فترة الحمل والولادة. كما أن للعادات والتقاليد وقلة ثقافة المرأة الحامل دور كبير في الحد من ممارسة النشاط البدني، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في فترة التسعينيات من القرن الماضي أن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل الطبيعي ليس لها أي خطورة على الحوامل ، وفي مقال نشرته فيرونیکا باتشر مشرف برنامج أنماط الحياة بأكاديمية إسباير (<http://namat.qa.DeetailedArticle>) أوصت فيه أن تتم ممارسة النشاط البدني وفقاً لتعليمات الطبيب وتحت إشراف أحد المتخصصين

في ممارسة التمارين الرياضية . وهذا ما قاد الباحثة لمعرفة مدركات النساء الحوامل نحو ممارسة النشاط البدني .

## 1-2 مشكلة البحث :

نتيجة لإستخدام التكنولوجيا الحديثة اتسمت الحياة بالسهولة وأصبح الإنسان يقضي وقتاً طويلاً دون الإلتزام بالحركة التي تقابل حاجته للياقة الصحة ، الأمر الذي قد يقود إلى الإصابة بأمراض قلة الحركة مثل السمنة ، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم وغيرها من مثل هذه الأمراض (عصام حسن،2015،ص11-12) ، والمرأة الحامل بوصفها أحد افراد المجتمع الذين يمرون بظروف إستثنائية كانت الأكثر تأثراً بقلة الحركة مما جعلها أكثر عرضة للإصابة بتلك الامراض وذلك لأن فترة الحمل تمر بعدة مراحل تبدأ من الإخصاب حتى مرحلة الولادة . تصاحب هذه الفترة تغيرات هرمونية وفسولوجية قد تفقد فيها المرأة الحامل الشهية في الفترة الأولى من الحمل ما يعرف ( بفترة الوحم)، حتى إذا ما كبر الجنين صارت صحة الأم أكثر استقراراً . اما في بداية الشهر السابع فتتمثل التغيرات في صعوبة التنفس والرغبة المتكررة في التبول نتيجة ضغط الجنين على المثانة . كما تعترى الحامل تغيرات مرضيه مثل آلام اسفل الظهر الناتجة عن بروز البطن . كما تعاني بعضهن من تورم الساقين تصحبه تغيرات في الجلد، هذا بالإضافة للإمساك الذي يلازم أغلب النساء الحوامل موسوعة الحمل والولادة ([www.l23esaaf.com](http://www.l23esaaf.com)) ، عليه يلقي الحمل على المرأة عبئاً ثقيلاً يتطلب الفهم والإدراك لهذه الفترة بهدف رفع مستوي صحة الحامل الجسمية والنفسية وتحسين حالة جنينها حتى تكتمل فترة الحمل، وتتم الولادة في ظروف أقرب أن تكون للمثالية. . والمتتبع لثقافتنا السودانية المتعلقة بالحمل والولادة يلاحظ الإهتمام الكبير الذي توليه الأسرة للمرأة الحامل خلال الشهور الأولى من الحمل. وما لفت إنتباه الباحثة أن هذا الإهتمام وفي كثير من الاحيان تحكمه العادات والتقاليد

فيما يتعلق بجانبين هما جانب التغذية وجانب الحركة ، فعلى صعيد التغذية تتناول الحامل كل ما تشتهي النفس من طعام حتي لو لم يكن ضمن العناصر الغذائية، وذلك مثل (أكل الطين) خلال ما يعرف (بفترة الوحم) ، هذا فضلاً عن تناول النشويات كعادة غذائية سودانية خلال ما يعرف ( بفترة النفاس) أي الشهر الاول بعد الولادة . ويتضح ذلك في ما يعرف ( بكورة النشاء) وهي عبارة عن طبق تقليدي ، يحتوي على الكربوهيدرات كعنصر أساسي على شكل برنامج يومي يخل بالتوازن الغذائي بتركيزه علي عنصر واحد على حساب باقي العناصر الغذائية ، مما يقلل من فرص الحصول على العناصر الغذائية المهمة مثل الكالسيوم والحديد لنمو الطفل، كما إن تناول غير المقنن للغذاء مع عدم الإلتزام بالجانب الأخر وهو جانب الحركة ، والذي تقصد به الباحثة الإلتزام بالقدر الموصي به من ممارسة النشاط البدني يجعل المرأة الحامل وجنينها عرضة للوزن الزائد ، وما يتبعه من الأمراض مثل سكري الحمل ، وضغط الدم، فضلاً عن مخاطر محتملة للأم والجنين معاً أثناء الولادة . الأمر الذي يتطلب وعياً وإدراكاً كافيين من المرأة الحامل واسرتها بأهمية النشاط البدني وما يقابله من تغذية متوازنة وهذا ما لا يتوفر لدى العديد من النساء الحوامل ، حيث لاحظت الباحثة اثناء دراستها المسحية الاولية زيادة الوزن لدى العديد منهن مما قد يؤدي إلى سكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم، وعسر الولادة عند بعضهن أو الولادة القيصرية عند البعض الآخر. هذا بالإضافة إلى وفيات الأمهات أثناء أو بعد الولادة بل تتعدى المشكلة الأم لكي تصل إلى الجنين أو الطفل الذي قد يُعرض للإجهاد أو نقص الأوكسجين أثناء أو بعد الولادة مما يجعله عرضة لمشاكل صحية أو حركية في المستقبل . وقد عزت الباحثة هذه المشاكل للعادات والتقاليد وعدم الوعي الثقافي بأهمية التغذية وممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل الأمر الذي دعا للشروع في موضوع الدراسة للتعرف على مُدركات النساء الحوامل لأهمية النشاط البدني .



### 3-1 أهمية البحث:-

1. تحفيز العادات البدنية السليمة لدى المرأة الحامل ونصحها بالإبتعاد عن العادات الخاطئة.
2. قد تسهم نتائج هذا البحث فى توعية وتنقيف النساء الحوامل بأهمية النشاط البدني خلال فترة الحمل وخاصة فى الشهور الأخيرة من الحمل .
3. قد تلفت نتائج هذا البحث نظر وزارة الصحة الإتحادية لضرورة إشراك كليات التربية البدنية فى صياغة البرامج التوعوية لصحة المرأة الحامل.
4. إثراء المكتبة بمعلومات عن أهمية النشاط البدني للنساء الحوامل.

### 4-1 أهداف البحث:-

1. التعرف على مدى إلمام المرأة الحامل وإهتمامها بالمعلومات الصحية وممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل .
2. التعرف على مدركات المرأة الحامل لفوائد ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل .

### 5-1 تساؤلات البحث :-

1. ما مدى إلمام المرأة الحامل وإهتمامها بالمعلومات الصحية وممارسة النشاط البدني؟
2. ما مدى إدراك المرأة الحامل لفوائد ممارسة النشاط البدني؟

### 6-1 منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لهذا البحث .

## 7-1 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من النساء الحوامل.

## 8-1 عينه البحث:

تم إختيار عينة عشوائية من النساء الحوامل .

## 9-1 حدود البحث:

الحدود المكانية: ولاية الخرطوم

الحدود الزمانية: 2016-2017م

الحدود البشرية: النساء الحوامل في المرحلة العمرية من سن 14-45 فما فوق

## 10-1 أدوات البحث:

الإستبانة مع المقابلة الشخصية لأفراد عينة البحث .

## 11-1 مصطلحات البحث :-

### 1- النشاط البدني:

النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من

الطاقة (منظمة الصحة العالمية: WWW)

### 2- التمرينات البدنية:

مجموعه الحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية

للوصول بالفرد لأعلى مستوي ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي المهني في مجالات الحياة

المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة (د: ليلي زهران ص 29 )

### 3- الإخصاب:

هو إتحاد الحيوان المنوي مع البويضة الأنثوية (د/نجيب ليوس [www.Layyous.com](http://www.Layyous.com))

### 4- الحمل :

هو إخصاب وتطور واحد أو أكثر من الأجنة في فترة الحمل التي تمتد من التلقيح حتى الولادة بعد أن يتم تلقيح البويضة بالحيوان المنوي ويتم الغرز في بطانة الرحم ومن ثم تتكون

الخلاصة والجنين. (د/نجيب ليوس [www.Layyous.com](http://www.Layyous.com))

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الأول

#### النشاط البدني

##### 2-1-1 مفهوم النشاط البدني :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقه تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. يدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال اليومية من مشي وحركة تنقل صعود الدرج أو العمل البدني في المنزل أو القيام بأي نشاط رياضي أو حركي ترويجي . فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية ، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططاً له. (هزاع محمد هزاع وآخرون ، 2007، ص74) .

وقد أثبتت الدراسات والبحوث أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة وإرتفاع اللياقة البدنية للفرد لها تأثير إيجابي على وظائف الجسم وصحة الإنسان ، وعلى العكس فإن الخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء .

##### 2-1-2 أهداف وفوائد النشاط البدني:

اتفق العلماء إن الهدف الأساسي للنشاط البدني بناء المواطنة الصالحة وذلك من خلال:

1. تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي
2. تساعد على تفادي أو الإقلاع من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
3. المحافظة على الوزن المناسب للفرد وإنقاص الوزن الزائد.

4. تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
5. تساعد على زيادة كفاءة عمل حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة.
6. زيادة الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي.
7. تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر .
8. تنمي صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والتبعية والتفانيّة والشجاعة والأصالة الطبيعية والصدق والعدالة والتعاون.
9. رفع مستوي العمليات العقلية والتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة
10. تصل بالإنسان الي السعادة والفعالية والبهجة والبقاء في مظهر جيد وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.
11. تساعد على الصبر والتحمل و تكوين الإتجاهات الإيجابية .
12. وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ (ياسين علوان، 2015م)

### 2-1-3 مفهوم اللياقة البدنية :

مر مفهوم اللياقة البدنية عبر مراحل تاريخية متعددة ، وكان لكل مرحلة تاريخية مفهومها الخاص حسب العصر .و في العصر الحديث فقد تطورت وإتسعت آفاقه بإتساع متطلبات الحياة للياقة وحاجتها الضرورية للإيفاء بتعويض الجسم بتمرينات تساعد في الحفاظ على الهيكل العظمي والجهاز العضلي بسبب الراحة التي هياها التطور التقني من آلات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد بسيط لذا ظهر الإهتمام من قبل العلماء باللياقة البدنية (ساري أحمد و نورما سليم، 2000م، ص29-31)

تعرف اللياقة البدنية على أنها قدرة الفرد على أداء واجباته اليومية ،كما عرفها كل من ساري أحمد و نورما سليم نقلاً عن العالم الفسيولوجي ( ك.لأنج أندرسون): أنها قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عملاً معيناً(ساري أحمد و نورما

سليم، 2000م، ص28) . كما يعرفها (عماد الدين إحسان نقلاً عن Hoekey) على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد (عماد الدين إحسان، 2014، ص13) في حين عرفها (محمد صبحي، 2003م ، ص196) على أنها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. يتضح لنا أن مفهوم اللياقة البدنية له صلة مباشرة بصحة الإنسان بل أصبحت اللياقة البدنية أحد مكونات الصحة لكل فرد .

## 2-1-4 مكونات اللياقة البدنية:

يشتمل مصطلح اللياقة البدنية على عدد من المكونات تدور حول ثلاثة أبعاد هي:

### أ/ مكونات البعد الصحي وتشمل :

- سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين - سلامة العظام والعضلات والمفاصل
- الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة - المناعة الطبيعية للجسم وقدرته على مقاومة المرض.

### ب/ مكونات البعد البدني وتشمل:

- التحمل الدوري التنفسي - القوة العضلية (القوة القصوى) - المرونة الحركية(مدي حركة المفصل) - التحمل العضلي (تحمل القوة) - التركيب الجسماني.

### ج-مكونات البعد الحركي وتشمل:

- القدرة العضلية- القدرة على تغيير الاتجاه(الرشاقة) - السرعة (سرعة الانتقال وسرعة الحركة) - زمن الرجوع - التوازن (الثابت والديناميكي) (محمد نصر الدين ، أحمد المتولي،

2005م ، ص15-1)

## المبحث الثاني

### الصحة

#### 2-2-1 مفهوم الصحة

رغم أن الكثيرون يفهمون الصحة على أنها: الخلو من المرض وهذا مفهوم ضيق، إلا أن منظمة الصحة العالمية اصدرت و تبنت مفهومها للصحة يتضمن الصحة الجسدية والعقلية والإجتماعية ، وعلية فإن مفهوم الصحة الحديث يؤكد أن الصحة الحقيقية المتكاملة للإنسان لا تتحقق إلا بتوازن جميع جوانب الصحة الجسدية والعقلية والإجتماعية كي يقال أنه إنسان يتمتع بالصحة المتكاملة او الصحة الشاملة(محمد مبيضين ومحمد سكران ،2011م، ص13-14)

تعريف الصحة قد جرت محاولات عديدة من قبل العلماء لتعريف الصحة من أهمها أن الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم (بهاء الدين سلامه، 2007م، ص17).

كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والإجتماعية وليست الخلو من المرض أو العجز(بهاء الدين سلامة ،2011م، ص19)

وترى الباحثة من خلال التعريفين السابقين أن الناحية النفسية والإجتماعية والبدنية والتغذية هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة ولكي يتم ذلك لابد من تربية الفرد صحيا .

#### 2-2-2 تعريف التربية الصحية :

الصحة هي عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية (محمد عبد المعبود، 2016م، ص59) . وفي تعريف آخر التربية الصحية فإنها عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم (بهاء الدين سلامه، 2011م، ص132) .

إن تغيير السلوك وترجمته الصحية لا تتم إلا عن طريق الإرشاد والتوعية لأفراد المجتمع من خلال الإهتمام بصحتهم وتعديل سلوكهم والإرتقاء بهم من الناحية النفسية والبدنية والتغذية والإجتماعية.

### 2-2-3 أهداف التربية الصحية :

1. العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدف لكل منهم.
2. العمل على تغيير إتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوي صحة الفرد و الأسره والمجتمع بشكل عام .
3. العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية فى المجتمع .
4. العمل على نشر الوعى الصحي بين أفراد المجتمع . ( المرجع السابق، ص13)



## المبحث الثالث

### الحمل

#### 2-3-1 مفهوم وتعريف الحمل

الحمل والولادة عملان غريزيان يقوم بهما الجهاز التناسلي عند المرأة من أجل بثوق كائن حي جديد الى هذا العالم ليكتمل إستمراره الحياة وليساهم في بناء حضارة الإنسان (محمد الغضبان، 1994م، ص7)، ولكي يحدث حمل جيد ويولد طفل بصحة جيدة يجب على الأبوين خاصة الأم قبل الزواج عمل فحص جيني لإستبعاد حدوث الأمراض الوراثية خاصة في حالة الأقارب وعلى الزوجة الإهتمام بصحتها قبل حدوث الحمل وعمل الفحوصات الطبية اللازمة قبل الإقدام على الحمل والتأكد من عدم وجود أمراض أو موانع لحدوث الحمل. (جاسم محمد، 2013، ص118)

هو الوسيلة التي خلقها الله لإستمرار البشرية وهو حدث ينتظره الزوجان ويفرحان به (عوض محمد، 1996، ص66) كما عرفه أحمد دهمان هو أكثر الأحداث الفيزيولوجية التي تتعرض لها المرأة أثناء نشاطها التناسلي. (1992م، ص17)

وعرف ايضا هو حاله طبيعية مؤقتة تتلاءم معها المرأة الحامل لوجود كائن جديد فى رحمها نتيجة إلقاح نطفه الرجل مع البويضة الخاصة بها، تستضيفه تسعة أشهر يخرج بعدها طفلاً يحافظ فيما بعد على إستمرار النوع الإنساني. (محي الدين العلي، 1978م، ص17).

#### 2-3-2 علامات وأعراض الحمل

قد تكون المرأة حاملاً للمرة الأولى وقد يكون لديها أطفال وهي حامل من جديد وربما تظن أنها حامل ويثبت الفحص ذلك فيما بعد أو ينفيه لذلك لا بد من وجود علامات ترجح احتمال

وجود الحمل عند المرأة. وهذه العلامات ليست ثابتة إنما تختلف من إمراه إلى أخري ومن حمل إلى آخر عند ذات المرأة لهذا لا بد من إجتماع أكثر من علامة واحدة حتى يرجح إحتمال الحمل. (محي الدين العلي، 1987م، ص175)

وتنقسم علامات الحمل وأعراضه إلى ثلاثة مراحل:

**أولاً : العلامات الإفتراضية :**

### **1- إنقطاع الحيض:**

يشير إنقطاع الحيض عند كل إمراه متزوجة شابة جيدة الصحة. منتظمة الحيض إلى حدوث الحمل شريطة أن يكون قد مضي على إنقطاع الحيض مدة لا تقل عن عشرة أيام ويعتبر إنقطاع الحيض من العلامات المهمة للحمل. غير أنه قد يحدث الحمل قبل ظهور الحيض في بعض الأحيان مثل زواج بعض النساء وهن صغيرات العمر فيحدث الحمل قبل ظهور الحيض عندهن. وقد تحدث الحالة نفسها عند بعض الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن. وقد يحدث إقطاع الحيض لأسباب أخري غير الحمل إذ قد ينتج عن بعض العوارض النفسية كالخوف من الحمل أو الرغبة الملحة فيه .

### **2- تغيرات الثديين:**

يبيدي الثديان تغيرات مبكرة خلال الحمل وقد تكون هذه التغيرات أشد وضوحاً عند الكباري(المرأة التي تلد لأول مرة) حيث يصبح الثدي أكثر نمواً ويزداد حجمه ويتوتر الجلد الساتر له ويحدث فرط حساسية في الحلمة وفرط إصطباغ في الهالة المحيطة في الحلمة كما يزداد نمو غدد الثدي فتبدو على شكل حدبات صغيرة . ويستمر تطور الثدي خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وفي الشهر الرابع تبدأ فترة إفراز اللبأ (الصمغة) وهو سائل عكر غني بالبروتينات .

تساعد هذه التغيرات في تشخيص الحمل خاصة عند البكرية (المرأة التي تلد لأول مرة) ولكن أهميه هذه التغيرات تقل عند المرأة ذات الحمل المتكرر .

### 3- الغثيان والتقيؤ:

بعض الحوامل يعانين من حالة الغثيان والتقيؤ (الإستفراغ الصباحي ) وهي أدوار من التهيح والرغبة في الإستفراغ والمعتاد أن تحدث هذه الحالة مع الصباح والطبيعي أن يحدث الإستفراغ الصباحي بعد أسبوعين من إنقطاع الحيض ويختفي بعد مدة تتراوح بين ستة أسابيع أو ثمانية أسابيع من بداية حدوث الحمل وقد تصاحب هذه الحالة حالات أخري كثيرة من سوء الهضم لذا لا يمكن الإعتماد عليها وإعتبارها علامة مطلقه على الحمل إلا إذا صاحبته علامات أخري .

### 4- إضطراب الجهاز البولي :

تتبول الحامل في الأسابيع الأولي من الحمل وتعتبر هذه الحالة من أوائل علامات الحمل، وتحدث نتيجة لضغط رحم الحامل عندما يكبر على جدار المثانة ويسبب إمتداد قاعدتها. فنتشعر كأن مثانتها ممتلئة بالإدرار ويقل عدد مرات التبول في منتصف الحمل عندما يرتفع الرحم من المثانة . ثم يعود فيزداد العدد في الأسابيع الأخيرة عند نزول الرحم إلى منطقة الحوض.

### 5- الإرتكاص:

يظهر عادة ما بين الأسبوع السادس عشر والعشرون على هيئة رعشة مضطربة خفيفة في أسفل بطن الحامل وتزداد هذه الحركة قوة ونشاطاً كلما تقدم الحمل. وقد تكون حركة الجنين قليلة وقد لا تشعر بها الحامل ليوم كامل وهذا لا يعني موت الجنين أو ضعفه إذ قد يكون ذلك بسبب أخذه وضعيه معينة في الرحم لا تشعر فيها بحركته وهناك حقيقة أخري وهي إن الجنين ينام في

رحم أمه فتقل حركته غير أنه إذا مرت ثلاثة أو أربعة أيام على الجنين من غير أن يتحرك فعلى الأم مراجعة الطبيب . ويعتبر الإرتكاص علامة هامه من علامات الحمل إلا أن بعض الحوامل قد يخطئن فيحسبن أن تحرك الغازات فى أمعائهن دليلا وهن غير حوامل.

#### 6- التغيرات المهبلية:

يكون الغشاء المخاطي المهبلي وردي اللون فى حالة عدم الحمل بينما يتغير هذا اللون فى حال الحمل الي اللون البنفسجي أو الأزرق مع إزدياد سمك هذا الغشاء وإحتقانه خلال فترة الحمل ولكن هذه التغيرات لا تعتبر من علامات الحمل المطلقة عند المرأة متكررة الولادة خاصة لأنها تحدث نتيجة لحالات مرضية

#### 7- التغيرات الجلدية:

ثانياً: حدوث هذه التغيرات تختلف من حامل إلى أخرى . إذ قد لا تحدث أية تغيرات عند بعض الحوامل بينما قد تبقى آثار هذه الإضطباغات فى جلد المرأة من الحمل السابق لذلك لا يمكن الإعتماد على هذه العلامة دليلاً على كون المرأة حاملاً.

#### 8- التعب:

تميل الحامل خلال الأسابيع الأولى من الحمل إلى الإضطجاع والنوم وتشعر بالتعب والإجهد كثيراً وباستمرار ولكن هذه الحالة تختفي بصورة طبيعية بعد أسابيع قليلة من الحمل (بديعة نجيب وجانيت توما و ليلي فاخر، 1982م، ص75-77)

#### ثانياً : العلامات الإحتمالية

#### 1- كبر البطن وتوسعها:

ينمو حجم البطن بإزدياد حجم الرحم فى نهاية الأسبوع الثاني عشر يصبح الرحم فى مستوي الإرتفاق العاني . وفي نهاية الأسبوع الرابع والعشرون يكون فى مستوي رهابة الغضروف

الخنجري ويكون إحتمال وجود الحمل أكبر عندما تكبر وتتوسع البطن بشكل منتظم ولكن تضخم البطن قد يحدث نتيجة أسباب أخرى غير الحمل مثل أورام الرحم والمبيض لذا لا يمكن الإعتماد على هذه العلامة وإعتبارها علامة مطلقة على الحمل.

## 2-التغيرات التي تحدث في الرحم:

تحدث تغيرات هامة في شكل الرحم وحجمة وتركيبية خلال الأسابيع الأولى من الحمل . فيزداد إنحناء الرحم الي الأمام ويصبح أكثر ليونة ورخاوة وبعد مرور ما يقارب ستة أسابيع على الحمل يكون الجزء السفلي من الرحم أكبر من عنق الرحم ويمكن الشعور بفراغ هذا الجزء عند الضغط عليه وتعتبر من العلامات الهامة على الحمل.

## 3-التغيرات التي تحدث في عنق الرحم :

عند إجراء الفحص المهبلي بعد إنقطاع الحيض مدة دورتين (حيضتين) أي بعد إنقضاء أسابيع من فترة الحمل يكون عنق الرحم أكثر ليونة

## 4-التقلصات الرحمية غير المصحوبة بآلام:

تحدث التقلصات الرحمية عند الحامل منذ الأسابيع الأولى للحمل وهي عبارة عن تقلصات وإنبساطات تحدث في عضلات الرحم لكي تتمكن من إحتواء الجنين وتحدث هذه التقلصات طوال فترة الحمل وقد لا تشعر بها ومن الممكن ملاحظة هذه التقلصات في الأشهر الأخيرة من الحمل عند وضع اليد على البطن أو عند إجراء الفحص المهبلي .

## 5- النتائج الإيجابية للفحوص المختبرية للحمل:

يتم إجراء العديد من الإختبارات على إدرار الحامل لمعرفة كونها حاملا مثل إختبارات المناعة في تشخيص الحمل لأنها سهلة الإستعمال ونتائجها دقيقة وصحيحة في معظم الأحوال.

(المرجع السابق ،ص77-79)

### ثالثاً: العلامات اليقينية المطلقة:

إن الكثير من العلامات السابقة قد تكون علامات يقينية تقريبا على الحمل مثل الفحص المختبري وغيره ولكن هناك مجالاً للإلتباس بين هذه العلامات والحالات المرضية لذا فإن العلامات اليقينية المطلقة على الحامل هي:

1- **تميز أجزاء الجنين:** بواسطة جس البطن والشعور بحركته ومن المحتمل تمييز أجزاء الجنين مثل الرأس والأطراف والظهر بعد الشهر السادس من الحمل بواسطة جس البطن. وكلما تقدم الحمل يمكن تمييز أجزاء الجنين بوضوح أكثر ويمكن الشعور برعشة الجنين أو حركته من قبل الفاحص.

2- **سماع دقات قلب الجنين وضرباته:** يمكن سماعها بواسطة السماع في منتصف فترة الحمل بعد مرور حوالي عشرين أسبوعاً على الحمل وإذا كان جدار البطن سميكاً وكمية السائل السلوى كبيرة فمن الصعوبة سماعها إلا بعد مرور فترة أطول على الحمل.

ومن الضروري تحديد وضعية الجنين قبل سماع قلبه حيث أن سماع هذه الضربات تكون أوضح من خلال ظهر الجنين للتأكد أن الأصوات الجنينية المسموعة ليست متداخلة معه لمنع الإلتباس بين نبض الأم وضربات قلب الجنين وهناك أصوات يمكن سماعها من خلال رحم الأم الصوت الأول نفخة السرر تحدث نتيجة لتدفق الدم في الأوعية الدموية للحبل السري أما الصوت الآخر فيسمى نفخة الرحم ويحدث نتيجة لإندفاع الدم في الأوعية الدموية الكبيرة في رحم الحامل ولكن قلما يمكن سماع هذه النفحات لأنها تكون مقترنة بضربات قلب الجنين وقلب الأم.

3- **تشخيص الحمل بواسطة الصوت الفوتي:** هو طريقه آمنة لتشخيص وإكتشاف الحمل، حيث أن الأمواج الصوتية توجه الي الرحم بواسطة محولة الطاقة وبدورها تعمل على توجيه الموجات إلى الرحم . يستخدم لمعرفة نمو الجنين الطبيعي . وفي حالة وفاة الجنين فإن

إعادة تخطيط فوط الصوت بإستمرار يوضح إرتداد نمو الجنين وعند إصابة البويضة بأفة ما تظهر على الجهاز على شكل غير منتظم وبدلاً عن كونه حلقة واضحة بيضاء اللون في الحالات الطبيعية. ويمكن التأكد من حيوية الجنين بواسطة التقاط دقات قلب الجنين بهذا الجهاز حيث إن حركة القلب يمكن التقاطها من الأسبوع الثامن من الحمل. ( بديعة نجيب وجانيت توما ويلي فاخر ، 1982م ، ص 81-83)

### 2-3-3 التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء الحمل :

إن هذه التغيرات ليست محصورة على الجهاز التناسلي فقط بل تشمل كل أجهزة وخلايا الجسم حتى تواكب نمو الجنين. إن هذه التغيرات في الحمل الطبيعي هي تغيرات مؤقتة تزول بانتهاء الولادة وفترة النفاس.

#### 1/ الرحم : يتكون من ثلاثة أنواع من العضلات :

- عضلات طويلة في سطح الرحم : وعند تقلصها وانكماشها تدفع بالجنين الي داخل الحوض وتساعد في توسيع فتحة الرحم- عضلات دائرية في داخل الرحم وهذه تساعد على قفل عنق الرحم قبل الولادة وعند بداية الولادة وتساعد على فتح عنق الرحم .

-عضلات تتوسط بين الأولي والثانية : وهي على شكل ثمانية بالإنجليزي ومهمتها الأساسية هي أن تتقلص حول الشرايين والأوردة وتوقف النزيف منها في الدرجة الثالثة للولادة.

التغيرات التي تحدث في حجم ووزن الرحم : الوزن يزداد من 60 جراما إلى 900 جرام . الحجم يزداد من طوله العادي إلى 7 سنتيمترات ونصف السنتمتر وعرضه 5 سنتيمترات ، وسمكه سنتيمتر ونصف السنتمتر إلى 30 و 23 و 20 سنتيمتر على التوالي.

الشرايين والأوردة الرحمية : تزداد هذه الشرايين والأوردة في حجمها وعددها وكثرة التوائها خصوصاً من الجهة المقابلة للمشيمة حتى تواكب نمو الجنين .

قطعة الرحم السفلي والأمامي : هذا الجزء السفلي من الرحم ينمو مع بداية الحمل وعند نهايته يمتد من فوهة عنق الرحم الداخلية إلى منطقه الرحم العليا ويبلغ طوله من 7 سنتيمترات ونصف السنتيمتر إلى 10 سنتيمتر. وعضلات هذا الجزء من الرحم ليست قوية كالجاء الأعلى وهي رخوة وتتمدد في الشهور الأخيرة للحمل لتسمح للجنين بدخول الحوض.

عنق الرحم: يصير لنا وتنشط خلاياه وتفرز مائه مخاطية تسد تجويفه وتغلق الرحم والجنين من الخارج وتمنع دخول أي مكروبات إلى الرحم وأثناء الحمل تنمو بعض الشعيرات الشريانية و الوريدية فيه وعندما تبدأ الولادة تتفصل هذه المائه المخاطية من عنق الرحم مسببه نزيفا وتكون هذه أول علامات الولادة.

نمو الرحم أثناء فترة الحمل : إن عضلات الرحم تنمو في طولها وسمكها وعددها لتستوعب الجنين النامي وهذا النمو يمكن قياسه بالجس البطني ومعرفة إذا كان نمو الجنين يواكب فترة الحمل أم لا.

الأسبوع الثامن : لا يمكن جس الرحم بالبطن ولكن عند الكشف المهبلي يكون شكله بيضاوياً ويشبه كرة التنس.

الأسبوع الثاني عشر : يملأ الرحم تجويف الحوض ويمكن لمس قاعه فوق عظمة القوس العاني وشكله يصير كروياً يشبه ثمرة القريب فروت الصغيرة .

الاسبوع السادس عشر: ينمو قاع الرحم إلى نصف المسافة بين عظمة العانة و السرة ويكون طوله من عظمة العانة 71 سنتيمترا ونصف السنتيمتر ويكون شكله بيضاوياً وتحس الحامل بحركة الجنين ويمكن للطبيب سماع النفحة الجنينية .



الأسبوع العشرون : يكون قاع الرحم حوالي أصبعين تحت السرة ويكون طوله حوالي 5سم .وفي هذه الفترة فإن علامات الحمل الحقيقية وهي سماع نبض الجنين ووجود حركات أعضاء الجنين ولمس أعضائه، ويمكن ملاحظتها بسهولة.

الأسبوع الرابع والعشرون : قاع الرحم في الجزء الأعلى من السرة و طوله حوالي 20سم وبميل إلى اليمين كما يدور محورة الي الجهة اليمني.

الأسبوع الثلاثون: يكون قاع الرحم في منتصف المسافة بين السرة والقفص الخنجري ويبلغ طوله حوالي 24 سم .

الأسبوع السادس والثلاثون : يصل الرحم إلى أقصى إرتفاعه ويلامس الدائرة الخنجرية وبلغ طوله حوالي 30 سم . وعند الأسبوع الثامن والثلاثون ينزل قاع الرحم إلى مقاس الأربع والثلاثون أسبوع نسبة لإنحسار الرأس في حوض الأم وتشعر الأم بنوع من التخفيف .

الأسبوع الأربعون : يكون الرحم جاهز لحالة الوضع وتكون قطعة الرحم السفلي مرتخية ومشدودة وعنق الرحم قصير ولينا وقناته تظل مسدودة ومقفولة بالمادة المخاطية . ويكون المجيء غالباً بالرأس ومنحسرا في الحوض في 80% من البكرات. (المرجع السابق، ص 56-57)

المبيض: بعد الأسبوع الثاني عشر : يبتدىء الجسم الأصفر في الاضمحلال وتبدأ المشيمة في إفراز الهرمونات التي تحافظ على نمو الجنين بدلاً منه (هرمون الأستروجين والبروجسترون).

المهبل : تتضخم عضلات المهبل حتى تتمطى وتسمح بمرور الجنين . إن زيادة الشرايين والأوردة في المهبل أثناء الحمل هي سبب اللون الأزرق في المهبل كما هي مصدر النبض الذي تلمسه في الجزء الأعلى من المهبل. إن زيادة الإفرازات المهبلية أثناء الحمل ناتج من أثر هرمون الأستروجين على الخلايا المهبلية. (عوض أحمد، 1996م، ص56-57)

## 2/التغيرات في الثديين : الغرض من هذه التغيرات هو تحضير الثديين للرضاعة بعد ولادة

الطفل. وهذه التغيرات سببها هرمون والبروجسترون وتحدث في الأسابيع الأولى للحمل .  
وأول هذه التغيرات وخذ في الثديين ثم يكبر ويزداد حجمها والشعور بالألم عند لمسها . أما  
الحلمات فتزداد سواداً وانتصاباً ويزداد حجم الثديين إلى 45جم أثناء فترة الحمل .وتظهر الهالة  
الأولية حول الحلمة في الأسبوع الثاني عشر للحمل ويزداد طولها من 4 سم إلى 7,5سم ويكون  
لونها أحمر أو اسود وعند عصرها تخرج سائل قليل أبيض اللون أما بعد الحمل فيخرج في  
الأسبوع السادس عشر . الهالة الثانوية تظهر بعد الأسبوع السادس عشر وهي منطقة لونها  
أسود خارج الهالة الأولية أما حبيبات مونتد قمري فتظهر في الأسبوع الثامن عشر وهي عبارة  
عن عدد ذهنية عددها من 12إلى 30 وتنمو حول الهالة الأولية وتفرز مواد دهنية تساعد على  
الرضاعة كما تظهر بعض الأوردة المنتفخة في الصدر والثديين من الأسبوع الثاني للحمل .

## 3/التغيرات التي تحدث في الجلد :

خطوط الحمل: وهي خطوط تظهر في الأسبوع السادس عشر من الحمل في البطن والساق  
والثديين وتحدث هذه الظاهرة بسبب: إنفجار الطبقة الداخلية للجلد وتمزق الطبقة الخارجية  
ويحدث من جراء ذلك ندوب قرنفلية.

تخضب الجلد أو صبغة الجلد: يحدث نتيجة للنشاط الزائد للهرمون الذي ينشط صبغة الميلانين  
والذي تفرزه الغدة النخامية وتظهر هذه الصبغة في الثديين والأعضاء التناسلية الخارجية وقد  
تظهر في الجبهة والوجه ويسمي قناع الحمل .

الخط الأبيض :يمتد هذا الخط من أعلى عظم العانة إلى الزائدة الخنجرية بين العضلتين  
المستقيمتين في البطن وعندما يصبغ هذا الخط بمادة الميلانين يسمي بالخط الأسود .

#### 4/التغيرات التي تحدث في الدم :

البلازما: وهي السائل داخل الأوردة والشرايين التي تسبح فيها الكريات الحمراء ويزداد هذا السائل بنسبة 45% وعند بداية الأسبوع الرابع والثلاثين تبدأ البلازما في التناقص التدريجي.

- الكريات الحمراء: تزداد الكريات الحمراء بنسبة 18% ولكن الزيادة لا توازي الزيادة في بلازما الدم ولذلك يحصل تخفيف لكريات الحمراء مما يؤدي إلى انخفاض الهيموغلوبين .وتكون هذه الزيادة ظاهره عند الحوامل اللائي يتعاطين حبوب الحديد وتنقص عند اللائي لا يتعاطين هذه الحبوب، ومن المعروف أن الجنين يسحب الحديد من أمه ليصنع كروياته الحمراء وخرزته في كبده لإستعماله أثناء الرضاعة لأن لبن الأم لا يحتوي على الحديد .

- الكريات البيضاء تزداد الكريات البيضاء أثناء الحمل من 700 إلى 10,000 في المليمتر المكعب وتكون الزيادة في الكريات الليمفاوية والكريات البيضاء المعتدلة كما تزداد الصفائح من 187,000 إلى 600,000 في فترة النفاس.

#### 5/التغيرات التي تحدث في القلب أثناء الحمل:

نسبة لوجود الدورة المشيمية فإن النتاج القلبي يزيد بمقدار 40% من الأسبوع السادس عشر إلى نهاية الحمل وذلك لسد إحتياجات هذه الدورة وايضا لضخ الزيادة التي تطرأ على البلازما ،إن ضربات القلب تزداد بمعدل 15 إلى 20 ضربه في الدقيقة وفي حالات الحمل الطبيعي لا يحدث تغير في ضغط الدم الانقباضي ولكن يكون هنالك نقص في ضغط الم الإنبساطي نسبة لإنخفاض المقاومة المحيطة في الشرايين.

#### 6/التغيرات في الجهاز التنفسي:

إحتقان الأنف الذي يسببه زيادة هرمون الأستروجين قد يؤدي إلى رعاف بسيط ،إن الرحم في البطن يضغط قليلا على الرئتين ويحد من حركة الحجاب الحاجز لذلك قد تشكو الحامل من

قصر التنفس وهذا يعزي إلى التنفس العميق لزيادة تشبع الدم من الأكسجين الذي تزداد الحاجة إليه بعشرين في المائة أثناء الحمل.

#### 7/التغيرات في المسالك البولية:

تزداد الكلي قليلا في حجمها ويسبب هرمون البروجسترون إرتخاء في الكؤوس الكلوية والحالب وهذا الإرتخاء يقود إلى ركود البول في هذه المجاري مما يسبب إلتهاباً. والإلتهاب يكون في الحالب والكلية اليمني بسبب ميلان وتدور الرحم إلى اليمين وضغط على الحالب.

يكثر التبول في الأسبوع السادس إلى الأسبوع الثاني عشر بسبب ضغط الرحم على المثانة ويحدث أيضا التبول في الأسابيع الأخيرة نسبة لارتخاء كل الأعضاء داخل الحوض. (المرجع السابق، ص 57-60).

#### 8/التغيرات في زيادة الوزن :

يزداد وزن المرأة الحامل بحوالي 12.5 كيلو جرام أثناء فترة الحمل وهذه الزيادة تحدث تدريجياً. ففي الأسابيع العشرين الأوائل تزيد المرأة حوالي 2.5 كيلوجرام وفي العشرين أسبوعا الأخيرة تزيد حوالي 9 كيلوجرام أي بمعدل 45 كيلوجرام في الأسبوع. أما عدم زيادة الوزن في العشرين الأوائل فيعزي إلى فقر الدم أو إلى عادة التدخين أو إلتهاب الكلي أما في العشرين أسبوعا الأخيرة فيعزي إلى إعاقة نمو الجنين.

#### 9/التغيرات في الهيكل العظمي:

إن نمو الرحم يجعل بطن الأم تبرز إلى الأمام مما يدفع مركز الثقل عند الأم إلى الأمام خصوصا عندما تكون واقفة ولتحافظ على توازنها فإنها تحني أكتافها وتقوم رقبتهما وظهرها حتى يكون وضع مركز الثقل عمودي وموازن لحوضها . وهذه الحركة تسبب لها آلاماً في الظهر خصوصا إذا كانت تنتعل أحذية ذات كعب عالي ، إن تلين مفاصل الحوض يجعل المشي صعبا

وكذلك عندما يدخل الرأس في الحوض وفي حالة المجيء بالرأس فإنها تشكو من صعوبة في المشي.

#### 10/التغيرات النفسية التي تحدث أثناء الحمل:

إن التغيرات النفسية تحدث للمرأة في الثلاث فترات من حياتها أثناء البلوغ – أثناء الحمل والولادة والنفاس وأثناء سن اليأس. إن القلق النفسي والهستيريا والهوس الأكتئابى والرغبة في الإنتحار هي قليلة الحدوث في السودان أما الرغبة الشديدة في أكل أشياء غريبة مثل الطين وحدوث جنون النفاس فهي كثيرة الحدوث .

#### 11/التغيرات في القناة المعدية :

- كثرة اللعاب: يحدث أثناء الشهور الأولى من الحمل.  
- المعدة: تكون إفرازات المعدة قابلة إلى الغلويه وتقل حركتها مما يجعل إفرازاتها تملأ المعدة إن تراخي عضلات المعدة يسبب حرقاناً كما أن تراخي عضلات الأمعاء يسبب إمساكاً أثناء الحمل.

#### 12/دوالي الأرجل والفرج:

هذه الظاهرة كثيرة الحدوث أثناء الحمل وترجع إلى ضعف عضلات الوريد أو ضعف صمامات الأوردة. إن ضغط الرحم على الوريد الأجوف السفلي وزيادة كمية الدم الآتية من الرحم من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى هذه الدوالي.

#### 13/ تورم الأرجل أثناء الحمل:

الاوديما في الأرجل أثناء الحمل تغزي للأسباب الآتية :

- أمراض فسيولوجية:

تحدث هذه الاوديما في 40% من النساء الحوامل في الاثني عشر أسبوعا الأخيرة وهي

عبارة عن تورم خفيف في الرجل ويختفي عند راحة الحامل.

- التشنج الحملّي :

هي حالات تحدث كثيراً في البكريات ويجب أن تشخص مبكراً في عيادات كشف الحوامل حتى تستطيع تجنب مضاعفاتها .

- أمراض القلب :

يكون التورم عاماً في الجسم لا ينحصر في الأرجل فقط مع وجود أعراض وعلامات مرض القلب.

- أمراض الكلّي

- أمراض سوء التغذية (عوض أحمد، 1996م، ص61-62) .

## المبحث الرابع

### القوام

#### 2-4-1 مفهوم القوام:

إهتم الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين حيث إهتم بوضع معايير نموذجية تحدد أبعاد جسمه وتناسقه، ومنذ فترة قريبه يقوم القوام من خلال وضع الوقوف وهذا بعد غير كافي للتقويم حيث تم ملاحظة الكثير من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف ولكن عند الجلوس أو الحركة تظهر عيوب كثيره في القوام وبسبب ذلك أصبحت القياسات الحديثة في القوام تعمل على قياس الجسم أثناء الوقوف والجلوس والرقود. (عصام جمال، 2015، ص11)

والقوام أحد المؤشرات الهامه التي تدل على صحة وسلامة الإنسان في أي مجتمع فالإنسان الصحيح يستطيع أن يخدم المجتمع الذي يعيش فيه .

يعتقد البعض أن مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة ، فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكيه الجسم. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص27)

القوام بمفهومه العلمي : هو كل ما يشمله الجسم من أعضاء وأجهزه مختلفة سواء كانت عضويه أو عظمية أو عصبية ،فعلينا بذلك أن نوفر لأجسامنا كل ما يحميها من العلل والتشوهات سواء

عن طريق الرياضة أو التمرينات العلاجية أو إكتساب العادات القوامية حتى يمكننا الحصول على قوام سليم معتدل. (عماد الدين إحسان، 2014، ص83)

يعرف عماد الدين إحسان القوام نقلاً عن فيتشر بأنه الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية الأرضية من رسغ القدم إلى مفصل الركبة إلى مفصل الفخذ إلى مفصل الكتف حتى الازن وأي خروج عن هذا الخط يعتبر إنحراف. (مرجع سابق، ص54)

ويرى محمد صبحي إن جسم الإنسان عباره عن أجزاء متراسة فوق بعضها البعض فهي كالمكعبات المتراسة في نظام دقيق فإذا إنحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي اصيب

الفرد بما يعرف بالتشوه أو الإنحراف القوامي . (محمد صبحي حسانين، 1995، ص27)

وعرفه كلاً من محمد مبيضين ومحمد سكران على أنه العلاقة السليمة بين أجهزه الجسم المختلفة بحيث يستطيع الفرد بذل أقل جهد في الأوضاع المختلفة للثبات والحركة وبأعلى كفاءة . (محمد مبيضين - محمد سكران ، 2011، ص114)

القوام من وجهة نظر الأنثروبولوجي هو مظهر يتضمن الخصائص المميزة لجنس ما ، فهو بعد من المؤثرات المصاحبة للتنوع والإرتقاء والتي من خلاله يمكن التعرف على درجة نمو وتطور الإنسان . (صالح بشير، 2013، ص16)

القوام من وجهة نظر جراحي العظام هو مؤشر يعكس إطار عمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي . (مرجع سابق، ص16)

القوام من وجهة نظر علماء الحركة فإنه يوجد علاقه قويه بين القوام الأدمي والكفاءة الميكانيكية والأحاسيس الحركية والتوازن العضلي العصبي(صالح بشير، 2013، ص17) .



## 2-4-2 علاقة القوام بالصحة

إن القوام الرديء له إنعكاسات سلبية على صحة الإنسان وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام ، فالقوام الجيد يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويقلل من الإجهاد ويحسن المظهر الخارجي. (عماد الدين احسان ، 2014، ص 88)

القوام الجيد هو أحد الجوانب الهامة التي تعكس شخصية الإنسان ودوره في المجتمع ، إن الفرد السليم تكون شخصيته سوية عادية ويكون نافعا في المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتأثر بقوامه ويشعر بنقص في نفسه. (صالح بشير، 2013، ص 11)

## 2-4-3 فوائد القوام المعتدل :

- 1- إكتساب الصحة الجيدة مما يسهل عمل أجهزه الجسم للقيام بوظائفها .
- 2- إكتساب الجسم المظهر الجيد وذلك لخلوة من الإنحرافات القوامية والتشوّهات.
- 3- يعطي انطباعاً جيداً للشخص من حيث الثقة بالنفس وقوة الشخصية.
- 4- تأخر ظهور التعب مقارنة بالأشخاص الذين لا يتمتعون بالقوام الجيد.
- 5- زياده القدرة على أداء العمل دون الإحساس بالتعب.
- 6- مؤشراً هاماً على صحة وسلامه جسم الإنسان.
- 7- تقوية النغمة العضلية وتحسين التوافق العصبي العضلي.
- 8- تخفيف التوتر العضلي وتقليل الجهد على العضلات والأربطة والاورتار.
- 9- تحسين وظائف الجهاز الحركي و حمايه الجسم من الإنحرافات القوامية.
- 10- يساعد أجهزه الجسم الحيوية على أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة .

11- يلعب أهميه في تكوين شخصيه الفرد بجوانبها البدنية والصحية والنفسية، العضلية الجمالية والإجتماعية. (عصام جمال، 2015، ص13).

## 2-4-4 قوام المرأة الحامل:

يعتبر الحمل بالنسبة لكثير من السيدات حادثاً جديداً لذلك عليهن أن يقمن ببعض الأشياء حتى تكتسبن الراحة خلال فترة الحمل وأهم ما يجب أن تراعيه الحامل هو حالة قوامها لأهمية ذلك بالنسبة لصحتها، إذ أن الحمل له تأثير قوي واضح على الجسم ويمكن ملاحظه سوء قوام الحامل بسهولة. (حنفي محمود، 1999، ص7).

يزداد وزن المرأة الحامل نتيجة لنمو الجنين مع ضعف وإستطاله عضلات البطن التي تحوي الرحم الممتد مما يؤدي إلى صعوبة إحتفاظ المرأة الحامل بالأوضاع القوامية الصحيحة خلال فترة الحمل ولكن على الرغم من ذلك تشير أكثر التجارب إلى أنه بإتباع برامج تنميه القوة العضلية يلاحظ أن أغلب السيدات يستطعن التعامل والتكيف مع هذه المشاكل وتصحيحها حتى أثناء فترة الحمل كما أنهن يستطعن تصحيح أي مشاكل قواميه قد تظهر وذلك بعد إنتهاء فترة الحمل، وإذا كانت المرأة تتمتع بلياقه وقوام جيد قبل الحمل وخاصة في عضلات الطرف العلوي فإنها تستطيع وبلا شك أن تتحمل إزدياد الوزن مع أقل تغيير ممكن وهذا يساعدها على إسترداد قوامها وقوتها العضلية بسهولة إذا ما قورنت بأخري. (عادل حسن ، 2012، ص135)

غالباً ما يصاحب تقعر القطن (عبارة عن زياده كبيره فى التقعر القطني وينتج من ميل الحوض للأمام) تشوه آخر هو تحدب الظهر حيث يؤدي كل تشوه منها إلى الآخر كنوع من التعويض للإحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإرتكاز ومن ناحيه أخري قد يؤدي تقعر القطن إلى

البسط الزائد في الركبتين كما إن زياده التعر القطني يعني تقارب الحواف الخلفية للفقرات مما يضيق الفراغ الذى تمر فيه الأعصاب فيسبب ذلك نوعاً من الألم نتيجة الضغط على هذه الأعصاب ويمتد الألم ليظهر في أماكن أخرى (محمد صبحي، 1995، ص73)، كذلك يتسبب التشوه في ترهل عضلات البطن والمقعدة والساقين لذلك يجب على الحامل دراسة الوضع السليم للقوام ولكي تحافظ على قوامها تقوم بعمل الآتي:

- 1- تقويه وإطالة عضلات الظهر هي الطريقة المثلي لتحسين قوام الحامل.
- 2- محاولة تقليل تقوس الجزء القطني للأمام يساعد في إصلاح قوامها لذلك تقوم بسحب عضلات البطن للداخل ودفع المقعدة للأمام مما يساعد على إستقامة العمود الفقري.
- 3- عند المشي يجب عليها أن تحاول إطالة العمود الفقري ما أمكن. (مرجع سابق، ص8-9).

## المبحث الخامس

### التغذية

#### 2-5-1 مفهوم التغذية :

من الحقائق العلمية الثابتة اليوم هو الإهتمام بالأم الحامل وذلك لأن الجنين خلال فترة الحمل إكمال نموه يعتمد على جسم الأم إعتياداً كلياً فهي التي تمده بعناصر النمو فإذا كانت الأم سليمة ومتعافية كان جنينها صحيحاً سليماً وإذا كانت سقيمة عليلاً نما جنينها مريضاً هزياً فالعناية بغذاء الأم الحامل والمرضع من الناحية الكمية والنوعية والأوقات من الشروط الأساسية لنمو الجنين سليماً معافى ويجب أن يكون الغذاء كاملاً ومتوازناً وشاملاً لكل العناصر الغذائية مثل البروتين الكاربوهيدرات الدهون الأملاح المعدنية الفيتامينات وذلك للمحافظة على صحة الأم والطفل أثناء الحمل والولادة وبعدها. ( جاسم محمد، 2013، ص 108. 109 )

فالتغذية عرفت من قبل (2004، ص15) أنها العلم الذي يبحث في الطعام والعناصر الغذائية والمواد الأخرى الداخلة في تركيبه وعلاقته ذلك بالصحة والمرض وكذلك العمليات التي تتم أثناء تناول الكائن الحي لطعامه وهضمه وإمتصاصه ونقله والإستفادة منه ثم إخرجه بالإضافة إلى ذلك فإن التغذية لها علاقة وثيقة بالحالة الإجتماعية والإقتصادية والثقافية وايضا بالعوامل النفسية التي تؤثر على عملية تناول الطعام ، حيث عرفت التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخرجه من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والإمتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الإستفادة منها.

## 2-5-2 المتطلبات الغذائية للحامل والمرضع:

يكون الجنين في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل صغيراً وتكون الأنسجة المختلفة في حالة تطور مستمر لذا فإن متطلبات الأم للمواد الغذائية تزداد بمعدل بطيء تستمر الحاجة إلى الغذاء متوازن خلال الثلث الثاني من الحمل أما الثلث الأخير من الحمل فيشهد طلباً متزايداً لمقادير أكبر من المواد الغذائية الرئيسية والتي يقوم الجنين بتجميعها لأغراض النمو والمقادير التي يوصى بتناولها .

### 1/الطاقة الحرارية

من الضروري أن تكون كميات الطاقة المتناولة كافية لتلبية المتطلبات وللحفاظ على البروتين لإستعماله في بناء الأنسجة ويوصى عادة بزيادة الطاقة بمقدار كيلو كالورى في اليوم في الفترة الأولى من الحمل 350 كيلو كالورى في الفصل الثالث من الحمل وهذه الزيادة قد لا تكون كافية بالنسبة لبعض الحوامل النشطات أو لمن يعانون من سوء التغذية وقد تصل كمية الطاقة اللازمة لهم إلى 3000 كيلو كالورى في اليوم.

ويجب متابعة إحتياجات المرأة الحامل إلى الطاقة بمتابعة وزنها حيث أن:

- زيادة الوزن غير الطبيعية تزيد من إحتمال تعرض الحامل لمشاكل صحية مثل تسهم الحمل أو إرتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل أو صعوبة الولادة أو ولادة طفل زائد عن الوزن الطبيعي.
- ونقص الطاقة الشديد أو القى المستمر يؤدي إلى نقص الجلوكوز والأنسولين فى الدم و تكوين أجسام كيتونية تنفذ خلال المشيمة وقد تؤدي إلى تدمير الخلايا العصبية للجنين .
- نقص السعرات خلال الحمل يؤدي إلى تأخر النمو داخل الرحم وموت الجنين أحياناً .
- والأغذية الغنية بالطاقة هي الخبز ومنتجات الدقيق والأرز والبطاطس والسكر والعسل والدهون .

## 2/ البروتين

إن زيادة 15 غراما في كمية البروتين المتناول يوميا تكفى لسد حاجة الحامل من البروتين لمجابهة متطلبات النمو الجنيني السريع ، والزيادة في كبر و حجم الرحم والغدد الثديية والمشيمة وإزدياد حجم الدم، وإرتفاع نسبة بروتين البلازما المحافظة على الضغط التناضحي الغرواني وتكوين السائل الجنيني وخرن جزء كاف لأوقات المخاض والوضع والرضاعة .

والأغذية الغنية بالبروتين هي الحليب والحوم والبيض والجبن. (عبد الرحمن مصيغر، 2001م، ص169-171).

## 3/ الدهون عديدة اللاتشبع

خلال الأشهر الأخيرة من الحمل يزداد محتوى مخ الجنين من حمض الاراكيدونيك والدوكوسهكانويك وتنقل هذه الأحماض إلى الجنين في الأشهر الأخيرة لنمو الجهاز العصبي وقد يتبين أن تناول الزيوت والسلمكية خلال الحمل يزيد من فترة الحمل ويقلل احتمال الإصابة بإرتفاع الضغط أثناء الحمل .

## 4/ الفيتامينات

تنصح الأم الحامل بتناول مقادير متزايدة من فيتامينات D و C و B و A .والفيتامين (A) ضروري لتطوير الخلية و تكوين الأسنان والنمو الطبيعي للعظام . الأغذية الغنية بالفيتامينات هي الكبد وصفار البيض والخضروات الورقية الخضراء والصفراء والفاكهة . أما فيتامينات (B) ضرورية كعوامل في تركيب بعض تائم الإنزيمات الضرورية لأنشطة الإستقلاب الغذائي الأنسجة العضلية العصبية بوظائفها . إن زيادة إحتياج الحامل للفولاسين يرجع إلى زيادة كمية الدم لديها بمقدار الضعف وفقر الدم الناتج عن الحديد .أما الفيتامين (C) ضروري وأساسي خلال الحمل

لتكوين المادة المالمطية بين الخلايا وكذلك تطوير الأنسجة الضامة وأنسجة القنوات وهو يساعد على إمتصاص الحديد، أو مصادره الفواكه الحمضية وأنواع التوت والبطيخ.

فيتامين (D) ضروري لتطوير هيكل الجنين و إمتصاص و إستغلال الكالسيوم والفسفور، مصادره صفار البيض واللبن والزبدة.

5/العناصر المعدنية خلال فترة الحمل تشتد الحاجة إلى المعادن التي تقوم ببناء الهيكل العظمي ومن هذه المعادن الكالسيوم والفسفور والمغنيزيوم ، وتصل الحاجة إلى الكالسيوم الي 50% وهو عنصر أساسي لتكوين العظام والأسنان وتخثر الدم والنشاط العضلي وعمليات الإستقلاب وتشكل منتجات الألبان المصدر الرئيسي له. وتشمل العناصر المعدنية كل من الآتي.

- الحديد : يتم تناول أقراص الحديد أثناء الحمل وذلك من أجل تدعيم مخزون الحديد وإتقاء حدوث: ولادة طفل متبسر أو قليل الوزن ، زيادة إحتمال الإصابة بالميكروبات وقت النفاس أو حدوث نزيف للأم أثناء الولادة.

مصادر الحديد: الكبد-اللحم الحمراء -الأسماك والخضروات الورقية الخضراء والعسل الأسود والحبوب الكاملة. تعطي الأم مركبات الحديد إذا كانت نسبة الهيموغلوبين أقل من 13غراما/التر في الفترة الثانية من الحمل .

- اليود: عنصر اليود مهم جداً في تكوين هرمون الثيروكسين في الغدة الدرقية ويؤدي النقص الشديد في اليود إلى الإجهاض المتكرر أو ولادة طفل ميت أو تشوهات في الأجنة أو الفدامة (التغزم) ويؤدي النقص البسيط في اليود إلى ضعف العضلات وتناقص الإدراك عند الأطفال وإصابة الأم بالدراق كما يزيد من إحتمال إصابة الطفل بالدراق .

- الزنك: يدخل في تكوين أنسجة الأم والطفل ويؤدي نقص الزنك إلى زيادة إحتمال تشوهات الجنين والولادة المبكرة.

- السعرات الحرارية: تعطي الحامل أطعمه ذات قيمه غذائية عالية مثل اللبن والجبن واللحم والبيض والكبد والخضروات ، والخبز الأسمر والحبوب والفواكه الحمضية والطماطم(المرجع السابق،ص171-173).

## 2-5-3 بعض الإرشادات الغذائية للمرأة الحامل :

- الإهتمام بنوعيه الغذاء المتناولة لا بالكمية لأن الطفل يعتمد على ما تتناوله الحامل من طعام.
- تناول كميات كافيه من الماء والسوائل مع عدم الأكتثار من السكر.
- الإهتمام بتناول الحليب قليل أو نصف دسم لسهوله هضمه وامتصاصه.
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والفسفور أثناء الحمل والولادة لضمان نموء وسلامه العظام والأسنان .
- الحرص على الخروج فى الشمس فى الفترة من 8-10 صباحاً حتى يتكون فيتامين D الموجود تحت الجلد.
- الإهتمام بتناول قدر كافي من الخضروات والفواكه يوميا للحفاظ علي الحركة المنتظمة للأمعاء .
- تجنب تناول الأغذية التي تسبب الحموضة وحرقان المعدة مثل التوابل والشاي والقهوة والكولا. (جاسم محمد،2013،ص109-111)



## المبحث السادس

### النشاط البدني للمرأة الحامل

#### 2-6-1 مقدمة :

الجسم البشري ماكينة مميزة تؤدي متطلبات الحياة للفرد بطرق متنوعة ومركبة بأسلوب سهل وجيد طالما كانت هذه الماكينة سليمة . خلق الإنسان ليتحرك والحركة تقوي من وظائف الجسم الحيوية وتجعله قادراً على تحمل الضغوط التي تقع عليه . وإذا لم يتحرك الإنسان باستمرار يفقد حيويته وقدرته على متطلبات الحياة اليومية حيث أن الحركة أو النشاط البدني هو الوسيلة الأساسية للياقة البدنية للفرد واللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد ومطلباً أساسياً للحامل لمواجهة الضغوط التي تقع على جسمها وحالتها النفسية . (حنفي محمود، 1999، ص5)

خلال فترة الحمل يتغير جسم السيدة الحامل باستمرار إذ ينمو من الداخل ومن الخارج لذلك فإن النشاط البدني يجب أن يكون ملائماً مع نمو جسم الحامل وزيادة وزنها . ومن المؤكد إن فكرة عدم ممارسة النشاط خلال فترة الحمل بحجة أن الحامل في حالة ضعف ومرهقه أصبحت غير مقبولة ولا تتمشي مع أفكار العصر الحديث بل ثبت إن قيام الحامل بأداء نشاط رياضي خلال فترة الحمل يساعد ويسهل في عملية الولادة وستشعر الحامل بأنها تتحسن بدنياً ونفسياً من خلال أداء النشاط البدني . (مرجع سابق، ص15).

#### 2-6-2 فوائد ممارسة النشاط للحوامل:

- 1- تقوية عضلات البطن ودعم عضلات الظهر.
- 2- تحسين مقاومة وتحمل السيدة الحامل.

- 3- السيطرة على زيادة الوزن التي تحدث خلال فترة الحمل.
- 4- تقلل من إمكانية حدوث الإمساك .
- 5- تحسين الحالة النفسية ومقاومة إكتئاب ما بعد الولادة.
- 6- تحسين القدرة على النوم .
- 7- تحسين الدورة الدموية لدى السيدة الحامل مما يساهم في تحسين حالة الجنين .
- 8- تحسين القدرات النفسية للحامل مما يساهم في تسهيل عملية الولادة.
- 9- يجعل المرأة الحامل تشعر بأن الحمل حالة طبيعية والتمارين تزيد من قوة عضلات الجسم والأنسجة المحيطة بالمفاصل خصوصا في منطقة الظهر والحوض والفخذين والقدمين.
- 10- تساعد على التخلص من المشاكل المتعلقة بالحمل مثل الإرتخاء في منطقة الحوض ومتاعب الظهر .
- 11- ممارسة التمارين قبل الولادة تساعد خلال عملية الولادة حيث تقوي الر حم وعضلات أسفل البطن.
- 12- تساعد على زيادة السعة الحيوية للرتتين التي تساعد على صحة نمو الطفل وحسن تغذيته.
- 13- تساعد على إكساب الجسم القوام الصحيح جمالياً وصحياً. (ياسين علوان، 2015م).

### 2-6-3 النشاط البدني ومشاكل الحمل:

خلال فترة الحمل تحدث للسيدة مشاكل كثيرة وبعض هذه المشاكل يزول بسرعة وبعضها يبقى طول فترة الحمل ، لذلك يمنع إستعمال الأدوية كالعقاقير وينصح بممارسة التمارين والأنشطة البدنية للتقليل من مثل هذه المشاكل. (حنفي محمود، 1999م، ص117).

## 1/ إنقباض عضلات القدم والساق والفخذ:

الأسباب: ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية- مد القدمين أماماً بقوة- التعب البدني - نقص الكالسيوم وزيادة الفوسفات- إرتخاء المفاصل.

التمارين:- تجنب مد القدمين من الأصابع أماماً- في حالة إنقباض عضلات القدمين الوقوف منتصبه القامة - في انقباض عضلة سمانة الساق ثني مفصل القدم لأعلى بحيث تشير أصابع القدم لأعلى نحو الساق والبقاء في هذا الوضع لعدة ثواني ثم الإسترخاء وتكرار التمرين- في إنقباض عضلات أمام الفخذ ثني الركبة خلفاً ثم مسك القدم باليد ثم تحريك الساق خلفاً قدر الإمكان مع الارتكاز أو المسك باليد الأخرى على كرسي أو حائط لحفظ التوازن- في إنقباض عضلات المقعدة ، الوقوف مع الإرتكاز بيد على كرسي أو حائط ثم رفع الرجل أماماً عالياً ثم يكرر التمرين .

## 2/ إنقباض أو ضغط أو ألم أعلى الفخذ من الداخل

الأسباب: سوء وضع قوام الحامل - الوقوف لمدة طويلة- ثقل الجنين -الشد في الأربطة .

التمارين: رفع الركبة مثنية في اتجاه الشد كوضع ربط الحذاء- الرقود على الجانب الذى ليس به ألم ثم ثني الركبة العليا خلف مع مسكها باليد ثم تحريك الرجل خلفاً- الوقوف مع فتح الرجلين قليلا ثم ثني الركبتين كاملا - الرقود على الجانب الذى ليس به ألم ، ثني الركبة العليا التي بها ألم وتحريكها نحو الصدر - الجلوس على الأرض مع فتح القدمين ثم ثني الجذع على الرجلين بالتبادل .

## 3/ الدوالي والإستسقاء

الأسباب : قلة أداء التمرينات البدنية - الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة - الإمساك- ضغط الرحم والجنين على الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة .

إقتراحات : تجنب إرتداء الملابس الضيقة أو الحذاء ذو الكعب العالي - إرتداء الشربيات المطاطية الخاصة بالدوالي - وضع الرجلين على كرسي أماماً عدة مرات في اليوم مع الإسترخاء.

التمرينات المشي لمسافة 2 ك يوما - تمرينات ثني ومد القدمين و دورانها- الوقوف معتدلاً ثم رفع الكعبين للوقوف على الأمشاط - في دوالي المهبل الرقود على الظهر ثم رفع الرجلين ووضع الساقين على كرسي ثم رفع الحوض عالياً كتمرين الكوبري.

#### 4/ آلام الظهر

التمرينات: أخذ أوضاع القوام السيئة - زيادة وزن الجنين وضغطه على الظهر.  
إقتراحات- المشي باستمرار - النوم على مرتبه ناشفة بأخذ الوضع السليم للقوام وإصلاح القوام باستمرار - عدم إستعمال حذاء ذو كعب عال - عدم المكوث في وضع معين مده طويلة .  
التمرينات : تمرينات الإسترخاء - تمرين تحريك الحوض في مختلف الإتجاهات - تمرينات تبادل رفع الرجلين جانباً - تمرين الكوبري - تمرينات لف الجزع.

الأسباب : ضعف حركة الأمعاء - قلة شرب الماء - ضعف نغمة وصحة نشاط عضلات البطن

الإقتراحات: شرب 6-8 أكواب ماء يوميا وأكل الفاكهة والخضروات والسلطة الخضراء- زيادة الأطعمة ذات الألياف في الغذاء وأكل الخبز الأسمر - وضع الرجلين على الكرسي- لا تستعملي المليينات إلا بعد مراجعة الطبيب .

التمرينات :المشي حوالي 2 ك يوميا-الرقود على الجانب مع ثني الركبة العليا وتحريكها حتى الصدر ولف الذراعين حول الركبة والإحتفاظ بالوضع من 15 -20 ثانية ثم التبديل -أداء

تمارين التنفس مع تدليك منطقة الأمعاء باليدين في دوائر من اليمين لليساار - أداء تمارين الرقود على الظهر ورفع الرجلين.

## 6/ كثرة التبول

الأسباب: إرتخاء العضلات - الضغط المتولد من كبر وزيادة حجم ووزن الرحم والجنين.  
- التمارين: تمارين إنقباض عضلات الألية (المقعدة) الإستلقاء على الجانب الأيمن ، ثني الكوع الأيمن ووضع الرأس على راحة اليد اليمنى - ثني الرجل العليا ووضع ركبتيها فوق مخدة - قبض عضلات الألية وعضلات الشرج والمثانة بقوة والمكوث لمدة 3 ثواني ثم الإسترخاء و التبدل تكرار نفس التمرين من 5-10 مرات . (مرجع سابق ،ص118-123).

## 7/ البواسير

أسبابها : ضغط ثقل الرحم على أسفل الأمعاء الغليظة - الإمساك - الجلوس لمدته طويلة - قلة أداء التمارين البدنية - التأثير الإسترخائي للجفرون (بروجسترون) على العضلات .  
إقتراحات : زيادة شرب السوائل - تكون الوجبات الغذائية غنية بالألياف - عدم الجلوس لوقت طويل على المراض - عند الجلوس على المراض وضع القدمين على كرسي حمام صغير - عدم الجلوس على كرسي ناشف يكون مؤلماً وقد يسبب النزيف من البواسير .

التمارين: تمارين عضلات الحوض - تمارين إنقباض عضلات المقعدة - المشي لمسافة 2 ك يومياً.

## 8/ حرقان القلب

الأسباب: زيادة الحموضة في المعدة - الشد العصبي -التعب - الهموم - كبر حجم الرحم مما يدفع المعدة لأعلى .

إقتراحات: كل كمية قليلة من الطعام وزيادة مرات الأكل - تجنب أكل المشويان الدهنية أو القهوة والمياه الغازية - الإكثار من شرب السوائل خاصة الدافئة .

التمرينات : تمرينات لف الجزع - تمرينات التنفس - تمرينات ثني الركبتين وميل الجزع .

### 9/ نزيف اللثة والأنف

الأسباب: زيادة كمية وحجم الدم - نقص في رطوبة الجو - نقص فيتامين أ و ج- التدخين

اقتراحات: الراحة وزيادة رطوبة الجو - زيادة كمية الكالسيوم وفيتامين ج في الغذاء - إستشارة الطبيب.

التمرينات : تدليك اللثة بالأصابع - تنظيف الاسنان بالفرشاة من 3-4 مرات يوميا.

### 10/الدوار (الدوخة)

الأسباب: ضغط الدم نتيجة لضغط الرحم على الأوعية الدموية الداخلية - الأنيميا - فقر الدم -

نقص مستوي السكري في الدم- التوتر والعمل أكثر من الطاقة - تقصير في الهرمونات

الإقتراحات :عدم التحرك بسرعة - تجنب الوقوف لفترة طويلة والإسترخاء - جعل الغذاء متنزلاً

وغنياً بالحديد والفيتامينات - تجنب الحجات المغلقة والحارة .

التمرينات: أداء التمرينات ببطء لتجنب الدوار - أداء تمرينات التنفس من البطن ببطء وعمق من

وضع رفع الرجلين عالياً زاوية 45 درجة .

### 11/إمتلاء المعدة بالغازات

الأسباب :قلة حركة الأمعاء - عدم مضغ الطعام جيداً - تناول الأطعمة المسببة للغازات .

التمرينات :الجلوس على الكعبين مع ثني الركبتين كاملاً لمدة خمس دقائق بعد تناول الطعام

تساعد في عملية الهضم - تمرين ثني الركبتين كاملاً (إذا لم يكن لدى الحامل دولي ساقين ) -

تمرين ثني الركبة على الصدر إذا كان الأداء مريحاً.

## 12/الصداع

الأسباب : تناول المشروبات الكحولية - الإصابة بالزكام والبرد - هبوط في ضغط الدم .  
التمرينات: تمرينات التنفس من الأنف - تدليك الرقبة والوجه - الإسترخاء الكامل لفترة من 10-20 دقيقة (مرجع سابق، ص123-128).

## 13/الأرق

الأسباب :عدم الراحة بسبب ثقل الحامل والجنين - صعوبة التنفس - حركة الجنين - آلام الظهر - نقص فيتامين ب في الطعام - يكثر الأرق في الأسابيع الأخيرة من الحمل عندما تجد الحامل أنها لا تستطيع أخذ وضع مريح للنوم.  
التمرينات: المشي قبل موعد النوم-أداء التمرينات البدنية -أداء تمرينات الإسترخاء وحجره النوم مظلمة أو نورها ضعيف .

## 14/الغثيان

الأسباب : يحدث الغثيان بسبب زيادة مستوى هرمون الأستروجين في الجسم وسرعة نمو الرحم والغثيان غالباً ما يحدث خلال الثلث الأول من فترة الحمل .  
إقتراحات :أخذ فيتامين ب6 وأكل وجبات صغيرة من 4-6 مرات يومياً - تجنب شرب القهوة وأكل المواد الدهنية والتي بها توايل - تجنب الأصناف الغذائية عالية الحموضة في الصباح - إذا كثرت إصابة الحامل بالغثيان فلا بد من إستشارة الطبيب .

التمرينات :تمرينات التنفس من البطن ، تمرينات التنفس من والأنف .

## 15/عرق النسا (سباتيكا )

الأسباب: إصابة الحامل بعرق النسا تعتبر إصابة شائعة خلال فترة الحمل وغالباً ما يكون سبب ذلك أخذ الحامل الوضع الخاطئ عند حمل شيء من الأرض ،عند الإصابة بعرق النسا لا بد من إستشارة الطبيب .

التمرينات : تمرين الكوبري .

### 16/وخز وألم في منطقة الضلوع

الأسباب : كبر حجم البطن - وجود غازات بالمعدة والأمعاء - عدم أخذ وضع القوام السليم .

التمرينات : تمرينات التنفس - ودوران الكوعين ودوران الزراعان .

### 17/ورم اليدين والقدمين

الأسباب: ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية - كثرة الوقوف أو الجلوس بدون حركه لمدته طويلة.

التمرينات :أخذ الأوضاع السليمة عند الوقوف والجلوس - الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عالياً خاصة عند النوم - تمرينات ثني ومد القدمين أماماً وخلفاً ودورانها للداخل والخارج - تمرينات فتح وضم أصابع اليدين بقوه ودوران الرسغين .

### 18/زيادة العرق

الأسباب : ظاهره طبيعية نتيجة ضعف الحامل غالباً تظهر عند أداء الحامل لأي مجهود أو حتى بدون أداء مجهود بدني .

التمرينات :تمرينات التنفس من البطن - تمرينات الإسترخاء مع إستخدام حائط أو كرسي من وضع الرقود على الجنب - تمرينات الإسترخاء مع رفع القدمين .



## 2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة : نشرت في مجلة **Medicine British Journal Of Sports**

(2015) ([www.almrsal.com](http://www.almrsal.com))

**بعنوان: التمارين الرياضية قبل الحمل تقلل من ألم الحوض**

إتبعت الدراسة المنهجين الوصفي بإستخدام الإستبيان والمنهج التطبيقي لعينة قوامها (39) ألف من السيدات الحوامل تراوحت أعمارهن من (14-45) سنة وذلك بعد أن تم ملء إستمارات إستبيان عن نشاطهن البدني قبل الحمل، بينت الدراسة أنه بالإمكان التخفيف من ألم منطقة الحوض عن طريق القيام ببعض التمارين الرياضية قبل فترة الحمل بواقع ثلاثة إلى خمس مرات في الأسبوع. توصلت الدراسة بعد فحص النساء الحوامل وإستمارات الإستبيان إلى أهم النتائج التالية: أن النساء اللاتي يقمن بعمل التمارين قبل الحمل بثلاثة أشهر قلت آلام الحوض لديهن بنسبة 56%، أما النساء اللاتي مارسن التمارين خلال فترة الحمل حتى الولادة تلاشت آلام الحوض لديهن بنسبة 90% عن النساء اللاتي لم يقمن بأي نشاط قبل أو أثناء الحمل فقد تعرضن للولادة المتعسرة والتعب وآلام الحوض خلال فترة الحمل .

2-2-2 دراسة: نشرت على موقع (<https://.Baby.webteb.com>) (2015م)

**بعنوان: أهمية الرياضة للحامل**

إتبعت الدراسة المنهج الوصفي بإستخدام إستبيانين اجابت عليهما النساء الحوامل بين الأسبوع 17 والاسبوع 30 من الحمل على عدد من النساء الحوامل ولذلك لمعرفة نشاطهن البدني على عينة قوامها (37000) ألف ولاده وقارنوا بين وزن الأطفال الذين ولدوا وبين مستوي النشاط البدني للأمهات خلال فترة الحمل.

وقد توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني (3) مرات في الأسبوع خلال فترة الحمل يقلل من خطر انجاب طفل كبير الحجم بنسبة 22% ، كما أظهرت الدراسة أن الأمهات اللاتي لم يمارسن النشاط البدني خلال فترة الحمل أرتفع لديهن خطر حدوث تعسر الولادة . وقد أوصت الدراسة الحوامل بممارسة النشاط البدني وعدم الجلوس لفترة طويلة.

**3-2-2 دراسة: نشرت في بيت الصحة (https:// Rebels.heath.com) (2015)**

**بعنوان : خمول الحامل يعرضها لمرض السكري والاكتئاب**

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لعينة قوامها (1263) الف من السيدات الحوامل لمعرفة مستوياتهن بالنشاط البدني العام وتوصلت الدراسة إلى : أن الحوامل اللاتي يعانين من الاكتئاب خلال الأشهر الثلاثة الثانية من فترة الحمل هن من يطلن فترات الجلوس دون الإهتمام بممارسة النشاط البدني، أظهرت الدراسة أن الحوامل اللاتي يعانين من الإكتئاب خلال الشهور الثلاثة الثانية هن من يطلن فترات الجلوس ، كما أظهرت الدراسة أن خمول الحامل يزيد من خطر الإصابة بسكري الحمل . وأوصت الدراسة النساء الحوامل بتقليل الوقت الذي يقضينه في الجلوس.

**4-2-2 دراسة : نشرت في موقع العرب (https:// M.alarab.com) (2013)**

**بعنوان : الرياضة البدنية في فترة الحمل**

إتبعت الدراسة المنهج التجريبي لعينة من النساء الحوامل ، وقد توصلت الدراسة إلى أن الرياضة البدنية الخاصة بالحامل ترفع معنويات الحامل تلين عضلات الحوض و عضلات المهبل والرحم والبطن والصدر مفاصل الحوض فتصبح أكثر قوة واستعداداً للحركة والتنقل والعمل مدة الطلق وتخطي ألم الولادة بسهولة والمحافظة على جمالها ورشاقتها بعد الولادة كما أظهرت الدراسة أن

ممارسة النشاط البدني تقلل من الإصابات العصبية التي ترافق الحمل وتكسب الحامل التوازن النفسي . وقد أوصت الدراسة الحامل بعدم التقاعس عن ممارسة النشاط البدني.

### 2-3 التعليق على الدراسات السابقة :

إنفقت معظم الدراسات على ضرورة ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني كما تناولت تثقيف الحامل من الجانبين التغذوي والنفسي وأوضحت بعض نتائج هذه الدراسات على أن ممارسه النشاط البدني تقلل من المخاطر على حياة الحامل وحياة طفلها وتخفض نسبه إصابتها بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم كما بينت الدراسات السابقة أهم التمارين والأنشطة البدنية التي يمكن للحامل ممارستها ومن هذه الأنشطة المشي والسباحة وتمارين الايروبيك .  
إعتمدت أغلب الدراسات المنهج المسحي الوصفي ، الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات مما أتيح للباحثة إختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة التي قد تكون الاولي في موضوعها .

### 2-4 الإستفادة من الدراسات السابقة :

إستفاده الباحثة من الدراسات السابقة تحديد المنهج المناسب للبحث ، التعرف على الموضوعات ذات الصلة بموضوعات الدراسة قيد البحث ، كما تم من خلال الدراسات المشابهة تحديد كيفية إختيار عينه البحث وإختيار أدوات جمع البيانات وتحديد التمرينات والأنشطة البدنية الخاصة بالمرأة الحامل .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### 3-1 مقدمة :

يتناول هذا الفصل وصف لمنهج الإجراءات التي تمت بها الدراسة (البحث) كإختيار المنهج والعينة وكيفية إختيارها وتحديد الأدوات التي إستخدمت لجمع البيانات مع توضيح الطرق والأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات .

#### 3-2 منهج البحث :

تم إختيار المنهج الوصفي لإجراء البحث

#### 3-3 مجتمع البحث :

تعتبر مرحله تحديد مجتمع البحث من أهم الخطوات المنهجية في البحوث حيث أن مجتمع البحث هو المجموعة الكلية التي تسعى الباحثة إلى أن يعمم عليها النتائج الخاصة بمشكلة البحث عرفه كلاً من أحمد عبدالله ومصطفى محمود على أنه جميع المفردات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها (2002-2012، ص124) وفي هذا البحث يتكون مجتمع البحث من النساء الحوامل ولاية الخرطوم .

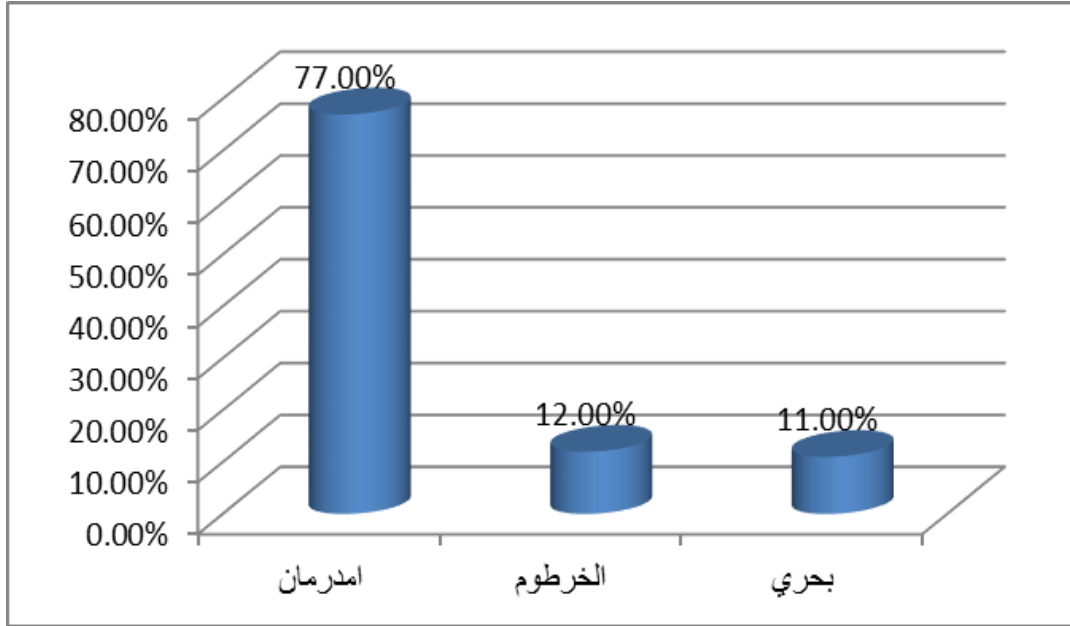
#### 3-4 عينه البحث :

أجري هذا البحث على عينه أختيرت عشوائياً من النساء الحوامل بلغ عددهن ( 100 ) إمرأه حامل تراوحت اعمارهن من (15إلى45) سنه .

جدول رقم (1-3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن لعينة البحث

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
%77.0	77	أمدرمان
%12.0	12	الخرطوم
%11.0	11	بحري
%100.0	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل رقم (1-3) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن لعينة البحث

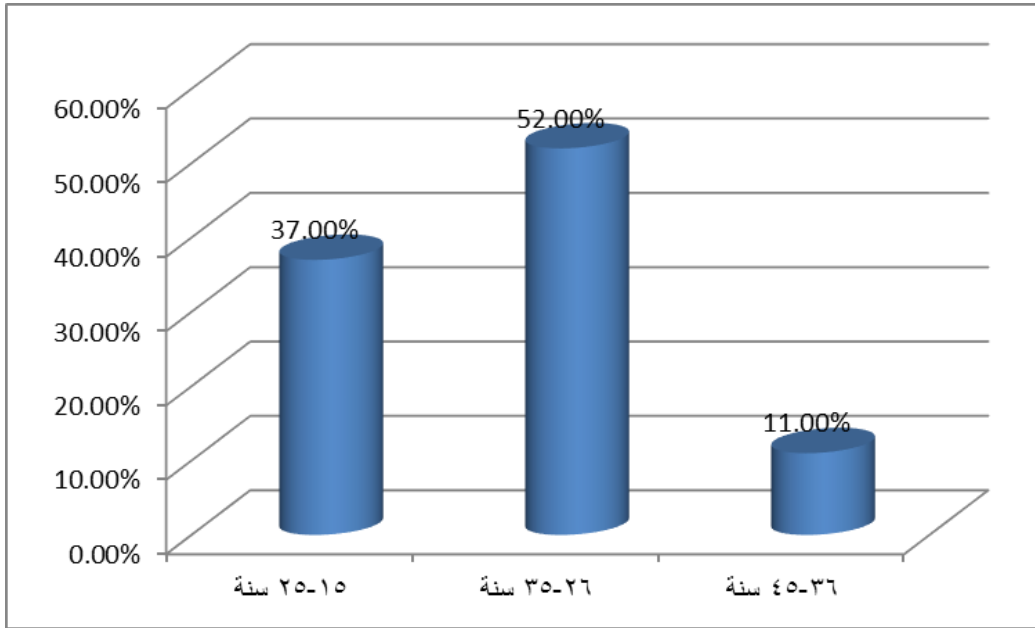
يتبين من الجدول رقم (1-3) والشكل رقم (1-3) أن أغلب الحوامل يسكن في أمدرمان بنسبة

. (%77.0)

جدول رقم (2-3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير العمر

النسبة المئوية	التكرارات	العبرة
37.0%	37	سنة 25-15
52.0%	52	سنة 35-26
11.0%	11	سنة 45-36
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



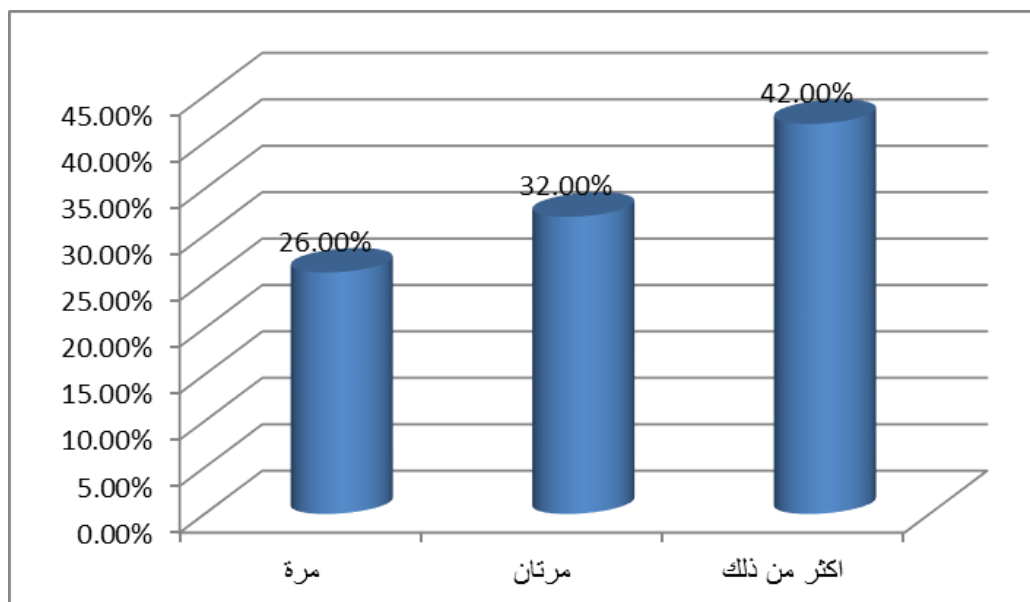
يتبين من الجدول رقم (2-3) والشكل رقم (2-3) أن أغلب الحوامل تنحصر أعمارهن ما بين

(35-26) سنة بنسبة (52%).

جدول رقم (3-3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد مرات الحمل

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
26.0%	26	مرة
32.0%	32	مرتان
42.0%	42	أكثر من ذلك
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل رقم (3-3) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد مرات الحمل

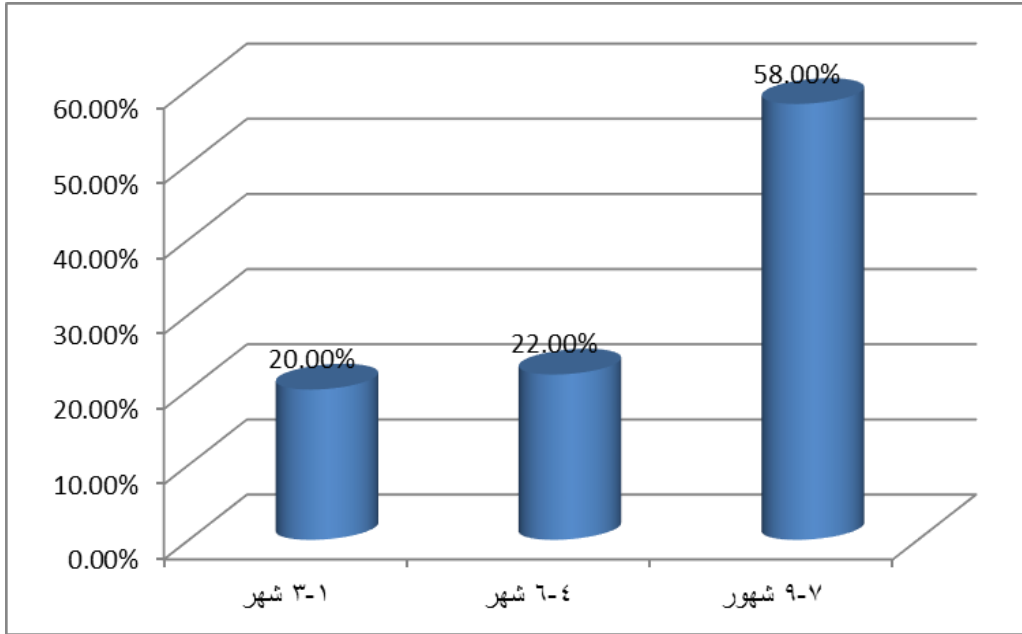
يتبن من الجدول رقم (3-3) والشكل رقم (3-3) أن أغلبية أفراد العين أنجبين أكثر من

مره بنسبة (42%) .

جدول رقم (3-4) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد شهور الحمل

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
20.0%	20	3-1 شهر
22.0%	22	6-4 شهر
58.0%	58	9-7 شهور
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل رقم (3-4) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير عدد شهور الحمل

يتبين من الجدول رقم (3-4) والشكل رقم (3-4) إن إهتمام الحوامل بزيارة الطبيب يكثر كلما تقدمت شهور الحمل حيث أن الحوامل في (7-9) شهور كن بنسبه (58.0%) في حين أن الحوامل في الشهر (3-1) كن فقط (20%).

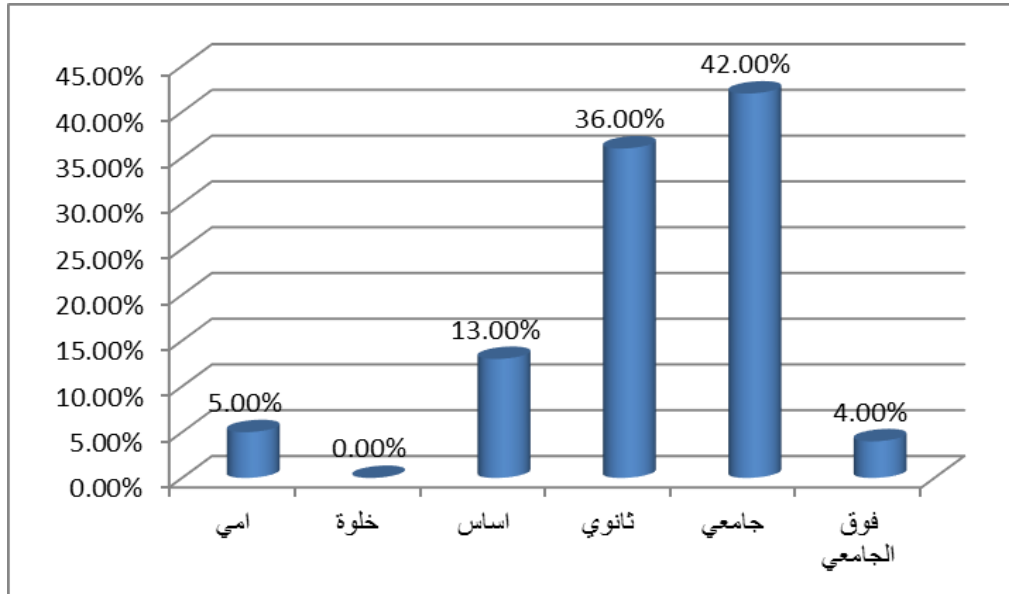


### 3-5 معلومات إجتماعية وإقتصادية:

جدول رقم (3-5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي - المرأة الحامل

النسبة المئوية	التكرارات	العبرة
5.0%	5	امي
0.0%	0	خلوة
13.0%	13	اساس
36.0%	36	ثانوي
42.0%	42	جامعي
4.0%	4	فوق الجامعي
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل رقم (3-5) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي - المرأة الحامل

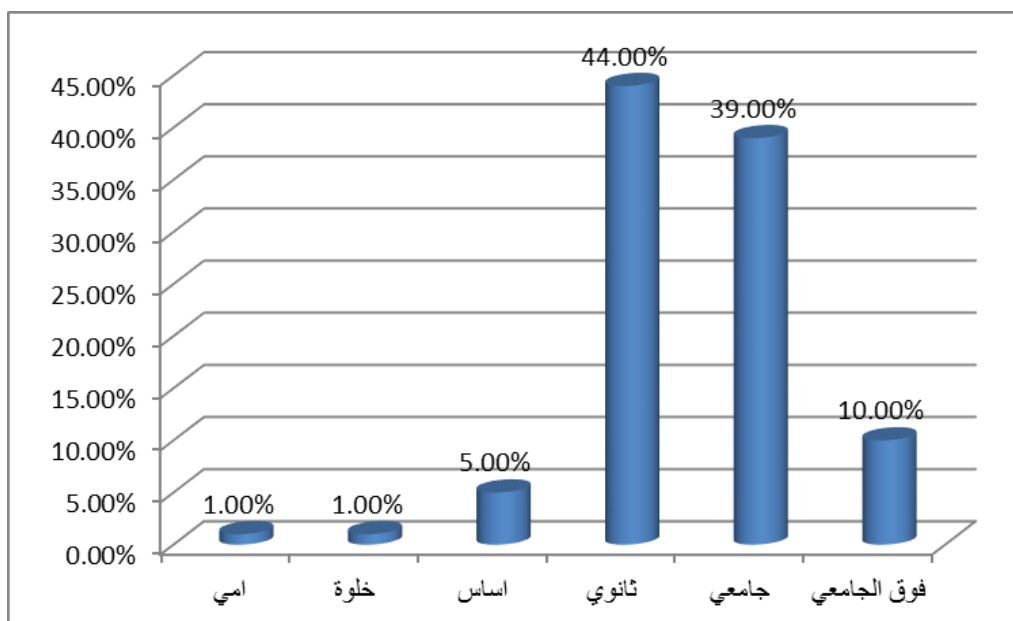
يتبين من الجدول رقم (3-5) والشكل رقم (3-5) ان نسبة (42%) من تعليم النساء الحوامل

عينة البحث كان جامعي كأعلى نسبة في المستويات التعليمية مما يدل على المستوى التعليمي الجيد.

جدول رقم (3-6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي - الزوج

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
%1.0	1	امي
%1.0	1	خلوة
%5.0	5	اساس
%44.0	44	ثانوي
%39.0	39	جامعي
%10.0	10	فوق الجامعي
%100.0	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل (3-6) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المستوى التعليمي - الزوج

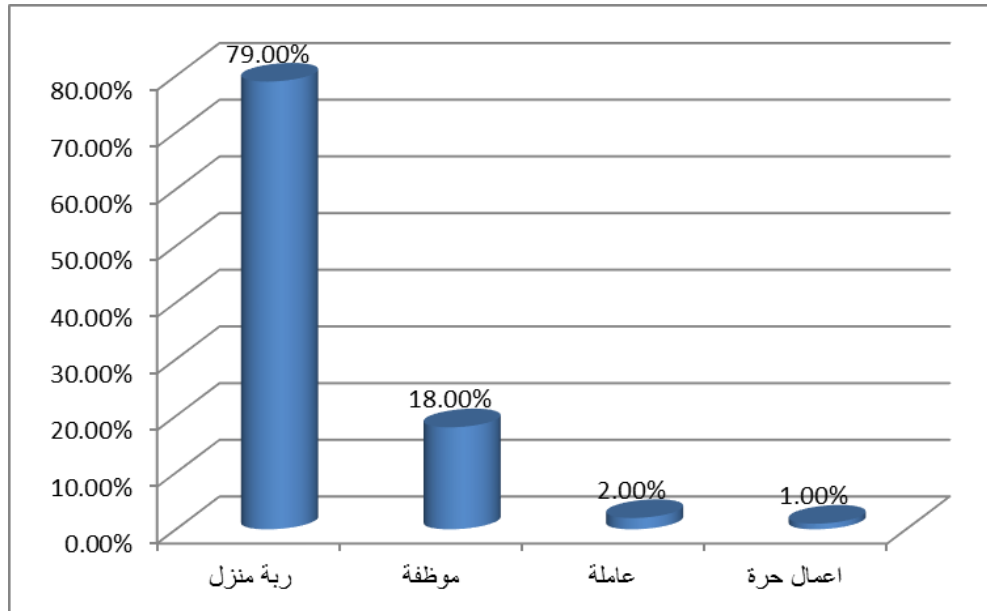
يتبين من الجدول رقم (3-6) والشكل رقم (3-6) ان نسبة (83%) من ازواج الحوامل يتراوح

تعليمهم ما بين الثانوي والجامعي مما يدل على وعيهم وتعليمهم .

جدول رقم (7-3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة - المرأة الحامل

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
79.0%	79	ربة منزل
18.0%	18	موظفة
2.0%	2	عاملة
1.0%	1	أعمال حرة
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



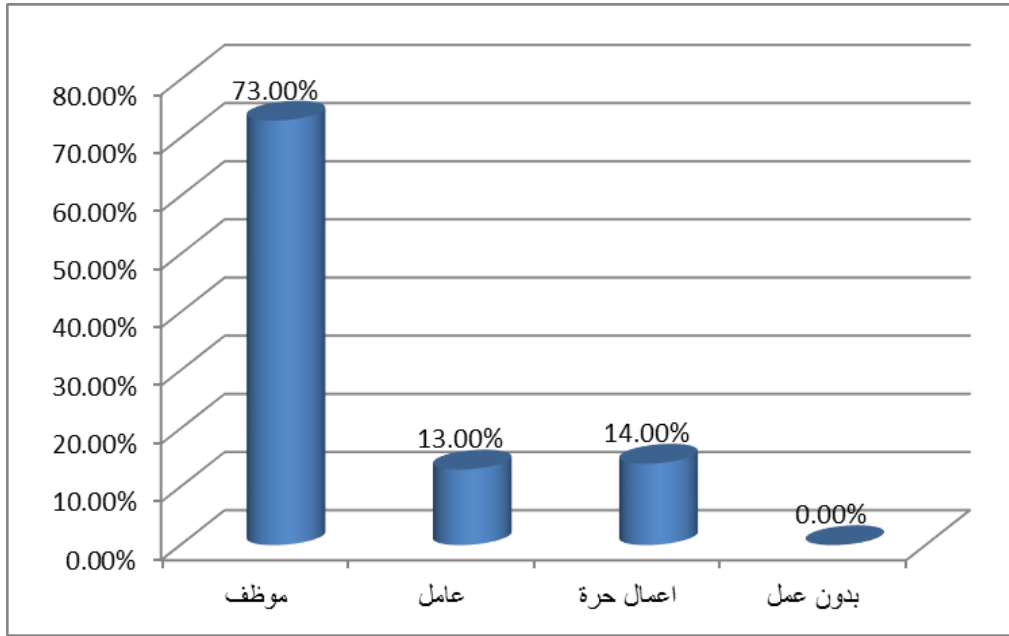
الشكل رقم (7-3) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة - المرأة الحامل

يتبين من الجدول رقم (7-3) والشكل رقم (7-3) أن أغلب الحوامل أفراد العينة كن دون عمل (ربة منزل) بنسبة (79.0%) والحوامل العاملات بنسبة (21%) فقط. وتري الباحثة أن وجود المرأة دون عمل مع وجود الآلة الحديثة قد يقلل نشاطها وخاصة خلال فترة الحمل مما يجعلها أكثر تأثراً بمشاكل الحمل وعرضة للإصابة بأمراض سكري الحمل وضغط الدم.

جدول رقم (8-3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة - الزوج

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
73.0%	73	موظف
13.0%	13	عامل
14.0%	14	أعمال حرة
0.0%	0	بدون عمل
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل (8-3) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الوظيفة - الزوج

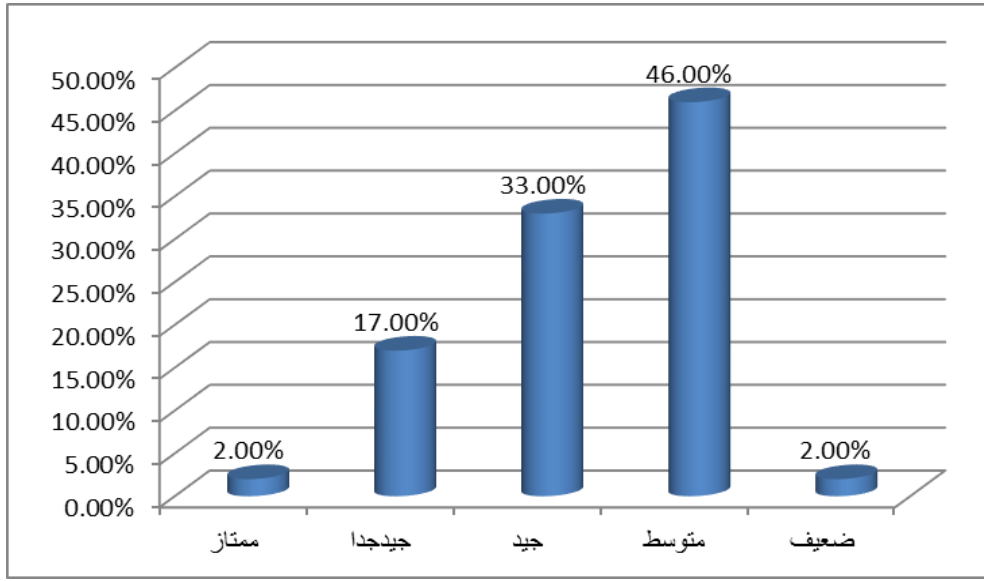
يتبين من الجدول رقم (8-3) والشكل رقم (8-3) أن جميع ازواج الحوامل عينة البحث لديهم

عمل بنسبة (100%).

جدول رقم (3-9) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدخل الشهري

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
2.0%	2	ممتاز
17.0%	17	جيد جداً
33.0%	33	جيد
46.0%	46	متوسط
2.0%	2	ضعيف
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالاعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



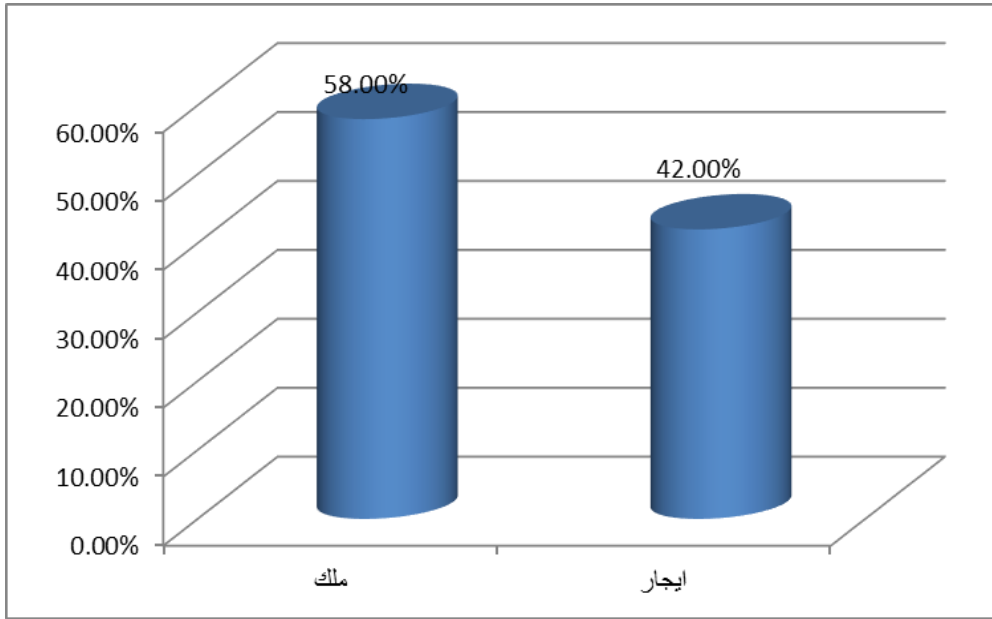
الشكل (3-9) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدخل الشهري

يتبين من الجدول رقم (3-9) و الشكل رقم (3-9) أن المستوي الإقتصادي لأزواج أفراد عينة البحث متوسط بنسبة (46%) . و بإعتماد الأسرة على دخل الزوج فإن المستوي التغذوي للمرأة الحامل سوف يتأثر بأي انخفاض مما قد يؤثر على صحتها وصحة جنينها.

### جدول رقم (3-10) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
58.0%	58	ملك
42.0%	42	ايجار
100.0%	100	المجموع

المصدر: إعداد الباحثة بالإعتماد على بيانات البحث الميدانية 2017



الشكل رقم (3-10) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السكن

يتبين من الجدول رقم (3-10) و الشكل رقم (3-10) أن أغلب أفراد العينة يسكنون في منازل ملك بنسبة (58.0%) .

### 3-6 اداة جمع البيانات

استخدمت الباحثة اداة الإستبانة لجمع البيانات الأولية من عينة البحث و الإستبانة يقصد بها مجموعه من الأسئلة المصممة لجمع البيانات اللازمة عن المشكلة تحت الدراسة وهي أهم الوسائل الفعالة في جمع البيانات(محمد عبدالفتاح،2001،ص15)، حيث قامت بتصميم الإستبانة

من جزئيين رئيسيين يتكون الجزء الأول من البيانات العامة عن العينة مثل النوع والمؤهل العلمي والوظيفة وسنوات الخبرة ويتكون الجزء الثاني من البيانات الأساسية احتوت عليها محاور البحث الرئيسية .

إشتمل كل محور على عدد من العبارات ذات الصلة. ثم عرضت الإستبانة على عدد من المحكمين للتأكد من دقة العبارات وعلاقتها بالمحاور. حيث أخذت الباحثة بأرائهم في وتعديل بعض العبارات حذفاً أو اضافة أو صياغة ومن ثم أصبحت الإستبانة في شكلها النهائي. (ملحق رقم 1) .

### 3-7 صدق وثبات الإستبانة

الثبات يعني أن تعطي الإستبانة نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا اعيد تطبيقها أكثر من مرة في نفس الظروف وللتحقق من ذلك تم توزيع (15) إستمارة لعينة إستطلاعية وتمت معالجة نتائجها للحصول على الثبات عن طريق الإتساق الداخلي (ألفاكرونباخ) ولقد كان معامل ألفا كرونباخ = (0.78) وهو معامل ثبات عال يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للبحث. أما معامل الصدق فقد تم الحصول عليه من خلال إيجاد الجزر التربيعي لمعامل الثبات الذي (0.88) مما يدل على أن هنالك صدق عال للمقياس وصالح للبحث الأمر الذي يؤكد صدق الإستبانة في قياسها لمُدركات الحوامل لأهمية النشاط البدني. هذا وقد تم حساب الثبات بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ الموضحة فيما يلي:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{N}{(1 - \text{مجموع تباينات الأسئلة})}$$
$$N - 1 \quad \text{تباين الدرجات الكلية}$$

حيث N = عدد عبارات القائمة

### 3-8 الطرق الإحصائية المستخدمة في البحث:

إعتمدت الباحثة على الطرق الإحصائية الآتية:

(1) الجداول التكرارية

(2) النسب المئوية.

(3) الأشكال البيانية.

(4) الوسيط.

(5) إختبار مربع كأي.

(6) معامل ألفا كرونباخ.



## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### 1-4 مقدمة :

في هذا الفصل يتم عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها البحث وذلك من خلال إستجابات النساء الحوامل عينة البحث في محاور الإستبانة .

#### 2-4 عرض النتائج التي تحقق صدق التساؤل الأول الذي نص على :

(ما مدي إلمام المرأة الحامل وإهتمامها بالمعلومات الصحية وممارسة النشاط البدني ؟)

جدول رقم (4-11) يوضح التوزيع التكراري والنسب المئوية لمحور المعلومات الصحية

#### وممارسة النشاط البدني

الرقم	العبارة	وافق %	محايد %	لا وافق %
1.	أقوم بمراجعة الطبيب للتأكد من صحة جسمي قبل الحمل	61	14	20
2.	أحرص على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل	90	5	5
3.	أتلقي إرشادات تخص التغذية خلال فترة الحمل	87	5	8
4.	أواظب على الكشف الدوري خلال فترة الحمل	91	1	8
5.	إن لزيادة وزن الحامل دور سلبي في عملية الولادة	72	18	10
6.	أتلقي إرشادات تخص النشاط البدني خلال فترة الحمل	60	20	20
7.	ممارسة النشاط البدني مهمة للمرأة للحامل	80	14	6

35.0	35	25.0	25	40.0	40	8. امارس التمرينات البدنية الخاصة بالحامل خلال فترة الحمل
90.0	90	3.0	3	7.0	7	9. إن ممارسة النشاط البدني تزيد من ضغط الدم المرأة الحامل
64.0	64	3.0	3	33.0	33	10. إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الإجهاض
93.0	93	4.0	4	3.0	3	11. تُعرض ممارسة النشاط البدني المرأة الحامل للنزيف خلال فترة الحمل
85.0	85	1.0	1	14.0	14	12. إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الولادة المبكرة
91.0	91	5.0	5	4.0	4	13. تؤدي ممارسة النشاط البدني خلال الحمل الي تدفق السائل الأمنيوسي ( السائل الذي يحيط بالجنين )
1.0	1	11.0	11	88.0	88	14. تعتمد أغلب النساء الحوامل المشي كنشاط بدني
17.0	17	19.0	19	64.0	64	15. أحرص على ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل
11.0	11	16.0	16	73.0	73	16. تؤدي المرأة الحامل نشاطها البدني في المنزل لا تميل للإشتراك في صالات الرياضة البدنية
15.0	15	13.0	13	72.0	72	17. تؤثر العادات والتقاليد سلباً على ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني
7.0	7	20.0	20	73.0	73	18. أحرص على الإلتزام بإرشادات الطبيب حول ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل

يتضح من الجدول (4-11) إن إستجابات عينة البحث قد إنحصرت بين (93%، 40%) .

الجدول رقم (4-12) يوضح المقاييس الإحصائية لمربع كأي ودرجات الحرية والقيمة المعنوية

والوسيط ودرجة القياس لمحور المعلومات الصحية وممارسة النشاط البدني

الرقم	العبرة	مربع كأي	درجات الحرية	القيمة المعنوية	الوسيط	درجة القياس
1.	أقوم بمراجعة الطبيب للتأكد من صحة جسمي قبل الحمل	41.326	2	0.000	3.0	اوافق
2.	أحرص على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل	144.500	2	0.000	3.0	اوافق
3.	أتلقي إرشادات تخص التغذية خلال فترة الحمل	129.740	2	0.000	3.0	اوافق
4.	أواظب على الكشف الدوري خلال فترة الحمل	150.380	2	0.000	3.0	اوافق
5.	إن لزيادة وزن الحامل دور سلبي في عملية الولادة	68.240	2	0.000	3.0	اوافق
6.	أتلقي إرشادات تخص النشاط البدني خلال فترة الحمل	32.000	2	0.000	3.0	اوافق
7.	ممارسة النشاط البدني مهمة للمرأة للحامل	98.960	2	0.000	3.0	اوافق
8.	امارس التمرينات البدنية الخاصة بالحامل خلال فترة الحمل	13.500	2	0.000	2.0	محايد
9.	إن ممارسة النشاط البدني تزيد من ضغط الدم المرأة الحامل	144.740	2	0.000	1.0	لا اوافق
10.	إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الإجهاض	55.820	2	0.000	1.0	لا اوافق
11.	تُعرض ممارسة النشاط البدني المرأة الحامل للنزيف خلال فترة الحمل	160.220	2	0.000	1.0	لا اوافق
12.	إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الولادة المبكرة	122.660	2	0.000	1.0	لا اوافق

13.	تؤدي ممارسة النشاط البدني خلال الحمل إلى تدفق السائل الأمنيوسي ( السائل الذي يحيط بالجنين )	149.660	2	0.000	1.0	لا وافق
14.	تعتمد أغلب النساء الحوامل المشي كنشاط بدني	135.980	2	0.000	3.0	وافق
15.	أحرص على ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل	42.380	2	0.000	3.0	وافق
16.	تؤدي المرأة الحامل نشاطها البدني في المنزل لا تميل للإشتراك في صالات الرياضة البدنية	71.180	2	0.000	3.0	وافق
17.	تؤثر العادات والتقاليد سلباً على ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني	67.340	2	0.000	3.0	وافق
18.	أحرص على الالتزام بإرشادات الطبيب حول ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل	73.340	2	0.000	3.0	وافق

يتضح من الجدول (4-12) وجود دلالة إحصائية لمربع كأي لإستجابات عينة البحث على جميع العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كأي ما بين (160.220 إلى 13.500) .

لمعرفة مدى إهتمام عينة البحث بممارسة النشاط البدني وإلمامها بالمعلومات الخاصة باللياقة الصحية يمكننا ملاحظة بيانات الجدول(4-11) والجدول (4-12). المتعلقة بأراء أفراد العينة حول المحور ، والتي تراوحت نسبها بين (91%) كحد أعلى و (40%) كحد أدني ، وقد كانت على النحو التالي (أواظب على الكشف الدوري خلال فترة الحمل) بنسبة 91%، (أحرص على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل) بنسبة 90%، (تعتمد أغلب النساء الحوامل المشي كنشاط بدني) بنسبة 88%، (أتلقي إرشادات تخص التغذية خلال فترة الحمل ) بنسبة 87% ، (ممارسة النشاط البدني مهمه للمرأة للحامل ) بنسبة 80%، ( تؤدي المرأة الحامل

نشاطها البدني في المنزل لا تميل للإشتراك في صالات الرياضة البدنية) بنسبة 73% ،  
(أحرص على الإلتزام بإرشادات الطبيب حول ممارسة الحامل للنشاط البدني خلال فترة الحمل)  
بنسبة 73%، (إن لزيادة وزن الحامل دور سلبي في عملية الولادة) بنسبة 72% ، (تؤثر العادات  
سلبا على ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني) بنسبة 72% ، (أحرص على ممارسة النشاط  
البدني خلال فترة الحمل ) بنسبة 64%، (أقوم بمراجعة الطبيب للتأكد من صحة جسمي قبل  
الحمل) بنسبة 60% ،(أتلقي ارشادات تخص النشاط البدني خلال فترة الحمل) بنسبة 60%  
(أمارس التمرينات البدنية الخاصة بالحامل خلال فترة الحمل ) بنسبة 40% ، وحصلت 5  
عبارات على عدم الموافقة بنسبه تراوحت بين (64% إلى 93%) وجاءت اراء العينة على العبارات  
على النحو التالي : (تعرض ممارسة النشاط البدني المرأة للنزيف خلال فترة الحمل ) بنسبة  
93%، (تؤدي ممارسة النشاط البدني خلال الحمل إلى تدفق في السائل الأمنيوسي) بنسبة  
91% ، (إن ممارسة النشاط البدني تزيد من ضغط الدم المرأة الحامل) بنسبة 90% ، (تؤدي  
ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني إلى الولادة المبكرة ) بنسبة 85%، (إن ممارسة النشاط  
البدني خلال فترة الحمل تؤدي للإجهاد) بنسبة 64% في حين بلغت أعلى نسبة لمربع كأي  
في جميع العبارات (أعلى قيمة 160.220 وأدناها 13.500) وهذه النتيجة تشير إلى أن عينة  
البحث ملمة بالمعلومات الصحية ومهتمة بممارسة النشاط البدني.

#### مناقشة النتائج التي تجيب على التساؤل الأول :

من خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بالتساؤل الأول نلاحظ ان نسبة (61%) من  
عينة البحث هن اللاتي يراجعن الطبيب للاطمئنان على أحوالهن الصحية قبل بداية الحمل  
لتلافي الصعوبات أو المشكلات التي قد تحدث نتيجة لإهمال هذا الجانب . في حين ترتفع هذه  
النسبة إلى ( 91% ) في إطار مواظبتهن على الكشف الدوري خلال فترة الحمل ، وفي هذا

الصدد يؤكد أحمد محمد (2012م،ص201) إن إهتمام الحامل بالكشف الدوري يعد ضمان لصحتها الإيجابية وتحسين لوضعها الصحي، وتأكيد لقناعتها باتباع الطرق الصحية السليمة ، مما يسهم بدوره في خفض معدل وفيات الأمهات والأطفال. كما أن نسبة (90%) من النساء الحوامل عينة البحث كن يحرصن على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل، وهنا يشير أحمد دهمان (1992م،ص37) إن على المرأة الحامل إتباع نظام غذائي متوازن لتأمين الحاجات الضرورية لنمو الرحم والجنين والمشيمة وزيادة الكتلة الدموية والسائل الأمنيوسي. وفي هذا الصدد يؤكد جاسم محمد (2013م،ص102) أنه يجب العناية بالغذاء خلال فترة الحمل بالكيف لا بالكم. هذا ونلاحظ أن نسبة (87%) من النساء الحوامل عينة البحث كانت تتلقي إرشادات تخص التغذية خلال فترة الحمل، مما يزيد من وعيهن بأهميتها ويساعد على الوقاية من أمراض سوء التغذية كذلك أن نسبة (72%) منهن كن يُدركن أن زيادة الوزن تؤثر تأثيراً سلبياً على عملية الولادة . أما فيما يخص ممارسة النشاط البدني يتضح أن نسبة (80%) من النساء الحوامل على وعي وإدراك بأهمية ممارسة للنشاط البدني ، و يؤكد محمد الغضبان (1994م،ص90) إن ممارسة النشاط البدني قبل الولادة تحسن الشروط الفيزيائية للمرأة الحامل وتجعلها مهياًً بدنياً لعملية الولادة وذلك من خلال مرونة مفاصلها وقوة عضلاتها . كما تؤكد ليلي زهران (1997م،ص5) إن ممارسة التمرينات البدنية في فترة الحمل تساعد على الولادة بطريقة سهلة . كما يتضح أن نسبة (60%) فقط من النساء الحوامل يحرصن على تلقي إرشادات تخص النشاط البدني خلال فترة الحمل ، في حين ارتفعت نسبة اللائي يحرصن على ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل إلى (64%) ، وقد درجت نسبة (88%) منهن على ممارسة المشي كأحد أهم الأنشطة البدنية المرغوب ممارستها لدى النساء بصفة عامة ، والحوامل بصفة خاصة ، وهنا يشير جاسم محمد (2013م،ص188) أن المشي يساعد المرأة

الحامل في تخفيف الشعور بالإنقباض والإمساك ويقلل من صعوبة الولادة . ويجانب المشى كنشاط بدني رئيس فقد اثبتت النتائج أن نسبة(40%) من النساء الحوامل عينة البحث كن يمارسن التمرينات البدنية الهوائية ( aerobic ) الخاصة بالمرأة الحامل ، غير أن هنالك نسبة (25%) منهن ظلن في الحياد، وما يجعل توصيات الدراسة غايةً في الأهمية أن نسبة (35%) من أفراد العينة اقررن بأنهن لا يمارسن النشاط البدني الذي يفى بحاجتهن للصحة المطلوبة للمرأة الحامل ورجعت الباحثة ذلك لثقافة المرأة السودانية فيما يتعلق بفهمها لأهمية النشاط البدني وعواقب عدم الممارسة ، الأمر الذي يلقي بالمسئولية على عاتق المسؤولين بالمرافق الصحية والإجتماعية المتعلقة بشئون المرأة والطفل وذلك بضرورة تعيين مدربات متخصصات في المجال الرياضي بجانب خبراء التغذية لكي يتكامل الدور بصياغة برامج مقننة خاصة بالنشاط البدني للمرأة الحامل ، لكي تتقي بذلك بعض مخاطر الولادة كالنزيف . هذا ما لا يفوت على الغالبية العظمى من النساء السودانيات، حيث اتضح أن نسبة(93%) من عينة البحث يُدركن أن ممارسة النشاط البدني لا تُعرض المرأة الحامل للنزيف ، وأن نسبة (91%) يُدركن أن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل لا تؤثر تأثيراً سالباً على السائل الأمنيوسي داخل الرحم، وأكد عوض محمد (1997م،ص48-49) أن نقصان السائل الأمنيوسي يؤثر على وظائف الجنين ويقه من أي أذى خارجي هذا بالإضافة لما يشكله من وسط طبيعي يسهل حركة الجنين داخل الرحم. وعلى صعيد آخر فقد اتضح أن نسبة (90%) من النساء الحوامل يدركن أن ممارسة النشاط البدني لا تزيد من ضغط الدم خلال فترة الحمل، ولا تؤدي إلى الولادة المبكرة ، وذلك بنسبة (85%) ، وكما هو معلوم أن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل لا تؤدي إلى الإجهاض إلا أن نسبة (64%) فقط من أفراد عينة البحث يُدرك ذلك ، وهنا يؤكد عوض محمد (1997م،ص90) أن النزيف والإجهاض والولادة المبكرة تحدث للسيدات اللاتي يهملن المراجعة

الدورية للطبيب منذ بدء الحمل. هذا وتحرص نسبة (73%) من الحوامل عينة البحث على الاهتمام بإرشادات الطبيب حول ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل ، ويتأكد ذلك من خلال اهتمامهم بممارسة النشاط البدني حيث تبين أن نسبة (73%) من الحوامل عينة البحث يمارسن النشاط البدني . وما يعيب هذه الممارسة أنها تتم في المنزل ولا تميل الحامل للاشتراك في الصالات الرياضية أو الأندية الصحية ، وهذا برأي الباحثة من فعل العادات والتقاليد حيث أكدت نسبة (72%) أفراد عينة البحث ان للعادات والتقاليد تأثيرها السلبي على ممارسة للنشاط البدني خلال فترة الحمل ، وفي هذا الصدد ينصح عادل حسن (2012م،ص22) بأن لا تتحول فترة الحمل إلى فترة تركز فيها المرأة وتبتعد عن ممارسة النشاط البدني ، بل لابد لها من الإلتزام بالحد الموصي به من الممارسة.

وفي مقال نشرته فيرونيكا باتشر مشرف برامج أنماط الحياة بأكاديمية إسباير (<http://namat.qa.DeetailedArticle>) نفت فيه الفكرة التي ظلت سائدة حول أن ممارسة التمارين البدنية خلال فترات الحمل تتسبب في الولادة المبكرة وتأخر نمو داخل الرحم بل والاجهاض ، وأوضحت أن ممارسة التمرينات الرياضية تفيد كلاً من الأم والجنين . هذا وأوضحت أن تمارس المرأة الحامل النشاط البدني لمدة 45 دقيقة و لمدة 5 ايام للأسبوع بهدف تنشيط الدورة الدموية وتمارين الاطالة وتمارين كيجل (قاع الحوض) بكثافة متوسطة يتضح من خلال نتائج هذا المحور إمام النساء الحوامل عينة البحث واهتمامهن بالمعلومات الصحية ، ما نتج عنه مواظبة الحامل على مراجعة الطبيب قبل وخلال فترة الحمل للكشف والاطمئنان على صحتها وصحة جنينها، فضلاً عن إدراكهن للمعلومات المتعلقة بالنشاط البدني ، حيث أكدت إجاباتهن الإهتمام بالجانب التغذوي والجانب البدني على حد سواء، وفي ذات الإطار فقد كن يدركن أن الأكل وعدم الحركة يؤديان إلى الخمول والإصابة بالكثير من أمراض قلة الحركة



ترجع الباحثة هذا الفهم والإدراك والإيجابية إلى المستوى التعليمي الذي اتضحت تفاصيله بالجدول (5-3) والشكل (5-3) حيث اتضح أن نسبة (78%) من النساء الحوامل عينة البحث يتراوح تعليمهن بين الثانوي والجامعي ، وان نسبة (83%) من أزواجهن يتراوح تعليمهم بين الثانوي والجامعي كما هو مبين بالجدول (6-3) الذي يوضحه الشكل (6-3) ، وفي هذا الصدد يؤكد إبراهيم سلامة (2007م،ص24) أن الفرد الذي لا يعرف القراءة والكتابة لا يستفيد من الإرشادات والمعلومات المنشورة في الصحف والجلات او النشرات الصحية ، كما لا يبالي سماع البرامج الإذاعية ولا يهتم لحضور الندوات الصحية. و على صعيد آخر عزت الباحثة عدم اشتراك النساء الحوامل في صالات اللياقة البدنية إلى المستوى التعليمي المتعلق بمستوى الفهم ، ونوع الوظيفة ، المتعلق بالمستوى الإقتصادي. ويتضح ذلك من خلال الجداول والاشكال من (5-3) و (10-3). أو قد يرجع إلى العادات والتقاليد السالبة التي تحد من النشاط البدني خلال فترة الحمل ، وهذا ما أكدته عينة البحث . وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة التي نشرت على الشبكة العنكبوتية (<https://.Baby.webteb.com>) عنوان أهمية الرياضة للحامل التي خلصت الى أن النساء اللاتي لم يمارسن النشاط البدني خلال فترة الحمل أرتفع لديهن خطر تعسر الولادة . يتأكد من خلال النسب المئوية التي تم عرضها في النتائج ، والإلمام الكافي ، والإهتمام الواضح للمرأة الحامل بولاية الخرطوم ، بكل من التغذية وما يقابلها من نشاط بدني مما يجيب على التساؤل الاول الذي نصه : ما مدى إلمام المرأة الحامل وإهتمامها بالمعلومات الصحية وممارسة النشاط البدني ؟

#### 3-4 عرض النتائج التي تحقق صدق التساؤل الثاني :

الذي ينص على (ما مدى إدراك المرأة الحامل لفوائد ممارسة النشاط البدني؟)

الجدول رقم (4-13) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمحور فوائد ممارسة النشاط البدني

الرقم	العبارة	اوافق	%	محايد	%	لا اوافق	%
1	تساعد ممارسة النشاط البدني على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل	71	71.0	13	13.0	16	16.0
2	الحركة بعد الولادة تقلل من الجلطات	84	84.0	14	14.0	2	2.0
3	الحركة المبكرة بعد العملية القيصرية تقلل من الجلطات وتسرع من حركة الأمعاء	65	65.0	23	23.0	12	12.0
4	تقلل ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل من نسبة وفيات الأطفال	58	58.0	26	26.0	16	16.0
5	يقلل النشاط البدني من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل	76	76.0	13	13.0	11	11.0
6	إن ممارسة النشاط البدني تقلل من إحتمال حدوث سكري الحمل	74	74.0	18	18.0	8	8.0
7	إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الحامل للنشاط البدني يضعف العضلات الداعمة لعملية الولادة (عضلات أسفل البطن ، عضلات الحوض ، عضلات الفخذين )	78	78.0	19	19.0	3	3.0
8	إن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني تقلل من إحتمال الولادة المتعسرة	77	77.0	15	15.0	8	8.0
9	إن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية للمرأة الحامل	80	80.0	13	13.0	7	7.0
10	للسنشاط البدني دور فى سرعة رجوع رحم وجسم المرأة الحامل لحالته الطبيعية	81	81.0	19	19.0	0	0.0

4.0	4	10.0	10	86.0	86	توجد علاقة بين ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني وسرعة الولادة	11
11.0	11	29.0	29	60.0	60	إن حدوث الإمساك وآلام أسفل الظهر يلازمان الحوامل قليلات الحركة	12
4.0	4	2.0	2	94.0	94	إن نشاط المشي يفيد المرأة الحامل خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل	13
22.0	22	33.0	33	45.0	45	ليست هنالك علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين لدى الحامل	14

يتضح من الجدول (13) إن إستجابات عينة البحث على عبارات المحور إنحصرت بين (94%، 45%).

الجدول رقم (4-14) يوضح المقاييس الاحصائية لمربع كأي ودرجات الحرية والقيمة

المعنوية والوسيط ودرجة القياس لمحور فوائد ممارسة النشاط البدني

الرقم	العبارة	مربع كأي	درجات الحرية	القيمة المعنوية	الوسيط	درجة القياس
1	تساعد ممارسة النشاط البدني على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل	63.980	2	0.000	3.0	اوافق
2	الحركة بعد الولادة تقلل من الجلطات	117.680	2	0.000	3.0	اوافق
3	الحركة المبكرة بعد العملية القيصرية تقلل من الجلطات وتسرع من حركة الأمعاء	46.940	2	0.000	3.0	اوافق
4	تقلل ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل من نسبة وفيات الأطفال	28.880	2	0.000	3.0	اوافق
5	يقلل النشاط البدني من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل	81.980	2	0.000	3.0	اوافق
6	إن ممارسة النشاط البدني تقلل من إحتمال حدوث سكري الحمل	75.920	2	0.000	3.0	اوافق
7	إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الحامل للنشاط البدني يضعف العضلات الداعمة	93.620	2	0.000	3.0	اوافق

					عملية الولادة (عضلات أسفل البطن ، عضلات الحوض ، عضلات الفخذين )
اوافق	3.0	0.000	2	98.540	8 إن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية للمرأة الحامل
اوافق	3.0	0.000	1	38.440	9 للنشاط البدني دور في سرعة رجوع رحم وجسم المرأة الحامل لحالته الطبيعية
اوافق	3.0	0.000	2	86.540	10 إن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني تقلل من احتمال الولادة المتعسرة
اوافق	3.0	0.000	2	125.360	11 توجد علاقة بين ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني وسرعة الولادة
اوافق	3.0	0.000	2	36.860	12 إن حدوث الإمساك وآلام أسفل الظهر يلازمان الحوامل قليلات الحركة
اوافق	3.0	0.000	2	165.680	13 إن نشاط المشي يفيد المرأة الحامل خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل
محايد	2.0	0.019	2	7.940	14 ليست هنالك علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين لدى الحامل

يتضح من الجدول (4-14) وجود دلالة إحصائية لمربع كأي لإستجابات عينة البحث على جميع العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كأي ما بين (7.940 إلى 165.680) .

لمعرفة مدى إدراك عينة البحث لفوائد ممارسة النشاط البدني يمكننا مراجعة بيانات الجدولين (4-4-13) و(4-14) المتعلقين بمعرفة استجابات افراد العينة حول المحور. والتي تراوحت نسبها المئوية للإستجابات بين (94%) كحد أعلى و (45%) كحد أدني ، وجاءت الآراء على النحو التالي (إن نشاط المشي يفيد المرأة الحامل خاصة في الشهور الاخيرة من الحمل) بنسبة 94% ، (توجد علاقة بين ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني وسرعة الولادة ) بنسبة 86% ، (الحركة بعد الولادة تقلل من الجلطات ) بنسبة 84% ،(للسشاط البدني دور في سرعة رجوع رحم وجسم المرأة الحامل لحالته الطبيعية ) بنسبة 81% ، (إن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية

للمرأة الحامل) بنسبة 80% ، (إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الحامل للنشاط البدني يضعف العضلات الداعة لعملية الولادة ) بنسبة 78% ، (إن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني تقلل من إحتمال الولادة المتعسرة ) بنسبة 77% ، (يقفل النشاط البدني من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل) بنسبة 76% ، (إن ممارسة النشاط البدني تقلل من إحتمال حدوث سكري الحمل ) بنسبة 74%، (تساعد ممارسة النشاط على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل ) بنسبة 71%، (الحركة المبكرة بعد العملية القيصرية تقلل من الجلطات وتسرع من حركة الامعاء ) بنسبة 65%، (إن حدوث الامساك وآلام أسفل الظهر يلانمان الحوامل قليلات الحركة ) بنسبة 60%، (تقلل ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل من نسبة وفيات الاطفال ) بنسبة 58%، ( ليست هنالك علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين ) بنسبة 45% في حين بلغت أعلى نسبة لمربع كأي في جميع العبارات (قيمة 165.680 و 7.940) وهذه النتيجة تشير إلى أن عينة البحث تُدرك فوائد ممارسة النشاط البدني.

### مناقشة النتائج التي تجيب على التساؤل الثاني:

من خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بالتساؤل الثاني نلاحظ أن (94%) من النساء الحوامل عينة البحث يُدركن فوائد المشي خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل ،وفي هذا الصدد يؤكد ما نشر على موسوعة الحمل والولادة ([www.123esaaf.com](http://www.123esaaf.com)) أن المشي افضل الأنشطة التي يمكن أن تمارسها المرأة الحامل خاصة إذا كانت غير معتادة على ممارسة أي نشاط بدني ،حيث يساعدها على تقوية عضلات الحوض مما يساعد في الولادة بشكل طبيعي .  
تنصح المرأة الحامل بالمشي في هذه الفترة من الحمل للمساعدة في اخذ الجنين وضعة الطبيعي تمهيدا للولادة .كما وقد اتضح أن نسبة (86%) من النساء الحوامل عينة البحث يعرفن

علاقة ممارسة النشاط البدني في سرعة الولادة ، وأن نسبة (77%) منهن يُدركن أن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني تقلل من الولادة المتعسرة، وهنا يؤكد حنفي محمود (1999م ، ص15) أن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني خلال فترة تساعد في عملية الولادة. وأن نسبة (78% ) منهن على ومعرفة بأن ممارسة النشاط البدني تقوي العضلات الداعمة لعملية الولادة (عضلات أسفل البطن، وعضلات الحوض، وعضلات الفخزين) ،وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من مدحت قاسم وأحمد محمد (2004م، ص101) أن اللياقة البدنية للمرأة تساعد في تسهيل عملية الولادة وعودة الجسم إلى حالته التي كان عليها قبل الولادة ، كما يؤكد كلاً من ساري أحمد و نورما عبد الرازق (2001،2002م، ص296) أن النساء اللواتي مارسن التمرينات خلال الحمل تكون لياقتهن البدنية أعلى من النساء اللواتي لم يمارسن التمرينات. كما أن نسبة (81%) من النساء الحوامل عينة البحث على وعي بأن ممارسة النشاط البدني تسرع رجوع رحم و جسم المرأة لحالته الطبيعية بعد الولادة ، كما تبين أن النساء الحوامل عينة البحث يُدركن أن الحركة بعد الولادة الطبيعية تقلل من الجلطات ، ان نسبة (65%) منهن كن على إدراك بأن الحركة المبكرة بعد العملية القيصرية تقلل من الجلطات وتسرع من حركة الأمعاء . هذا ويؤكد أحمد محمد (2012م،ص139) على حاجة السيدة لإجراء تمارين بدنية لمنع حدوث جلطات كما أنها تساعد على تقوية العضلات البطنية والأربطة كما تمنع هبوط الجهاز التناسلي أو حدوث الفتاق هذا فضلاً عن أنها تزيل الضغط عن المفاصل. كما بينت نتائج البحث أن نسبة (76%) من النساء الحوامل عينة البحث يُدركن أن ممارسة النشاط البدني تقلل من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل ، وأن نسبة (74%) منهن يؤكدن أن ممارسة تقلل من إحتمال ل سكري الحمل ، إلا أن نسبة (58%) فقط كن على وعي بأن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تقلل من نسبة وفيات الاطفال يؤكد ما نشر على موسوعة الحمل والولادة ([www.l23esaaf.com](http://www.l23esaaf.com)) إن الحمل

في العمر المتقدم يؤدي إلى ارتفاع نسبة وفيات الأطفال حيث تزداد الأمراض المزمنة مصادفة مع تقدم العمر مثل ارتفاع ضغط الدم وسكر الحمل وأمراض القلب وأمراض الكليتين ، وايضا يتعرض الحمل عند صغيرات السن إلى بعض المشاكل كارتفاع ضغط الدم وفقر الدم مما يؤدي إلى تأخر نمو الجنين داخل الرحم وارتفاع نسبة وفيات الاطفال ، وإن ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل يصيب السيدات اللاتي تقل أعمارهن عن 16 عاما واللاتي تزيد أعمارهن عن 30 عاماً. كما يؤكد أحمد محمد (2013م، ص2-3) أن من أسباب وفيات الامهات ، النزيف والولادة المتعسرة ، وفقر الدم، وتسمم الحمل ويمكن تفادي عسر الولادة وأمراض ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل من خلال الكشف الدوري عن طريق كوادر طبية أما وفيات الأطفال فيمكن تقليلها عن طريق الرعاية السليمة في فترة ما قبل الحمل مع الإهتمام بعلاج كل من السكري وضغط الدم بالإضافة للمحافظة على وزن المرأة الحامل .كما بينت نتائج هذا البحث أن نسبة (71%) من النساء الحوامل عينة البحث يدعمن أن ممارسة النشاط البدني تساعد تخفيف الآم الظهر المصاحبة للحمل ، وأن نسبة (60%) فقط يؤكدن أن الإمساك والآم أسفل الظهر يلازمان الحوامل قليلات الحركة ،هذا و يذكر عادل حسن نقلاً عن الدكتور فريدمان أستاذ جراحة العظام بكلية الطب جامعة كاليفورنيا (2012م، ص212-213) أن آلام أسفل الظهر ترجع للتغيرات التشريحية التي تحدث للحامل ، كما أوصي أن تتخذ المرأة الحامل الأوضاع القوامية السليمة وتتجنب الجلوس وتتجنب الوقوف لفترة طويلة مع المواظبة على التمرينات الرياضية، وأكد هزاع محمد هزاع وآخرون(2007م ، ص152) أن ممارسة التمارين البدنية المناسبة تزيل الآم الظهر وتحسن القوام كما أنها تقلل من الإمساك وذلك بزيادة سرعة حركة الأمعاء. كما بينت نتائج البحث أن نسبة (45%) فقط من النساء الحوامل عينة البحث كن يُدكن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين، وأن نسبة (33%) كن في الحياد ، ونسبة (11%) منهن لا

يُدرّكن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين ، تزداد فرص حدوث الدوالي مع الوقوف والجلوس لفترات طويلة وعادة ما تنتهي بإنتهاء الحمل، ولتجنب دوالي الساقين تتصح الحامل بتمارين الإسترخاء .أما من الناحية النفسية فتؤكد نسبة (80%) من النساء الحوامل ان ممارسة النشاط البدني تحسن حالتهم المزاجية ، وفي هذا الصدد يؤكد محمد الغضبان (1994م، ص414) أن ممارسة النشاط البدني تساعد على تخفيف التوتر النفسي وتقلل من آثاره الضارة.

يتضح للباحثة من خلال نتائج هذا المحور إدراك النساء الحوامل عينة البحث لفوائد ممارسة النشاط البدني . حيث أن عُمر الحامل وتعدد مرات الحمل أدى الى زيادة معرفة وإدراك الحوامل عينة البحث لفوائد ممارسة النشاط البدني الذي اتضحت تفاصيله بالجدول نتائج الجدول (3-2) والشكل (3-2) حيث أتضح أن (52%) من الحوامل تتراوح اعمارهن بين (26-35) عاماً ، وأن (47%) منهن أنجبن أكثر من كما بينت ذلك نتائج الجدول (3-3) والشكل (3-3)، تكون المرأة الحامل في هذه المرحلة مؤهلة بصورة مناسبة لإستقبال الجنين، حيث أن المرأة التي تتجب أكثر من مرة تكون أكثر إهتماماً بالجانب التغذوي و أكثر إدراكاً لأهمية النشاط البدني وأقل تأثراً بالمشاكل المصاحبة للحمل. وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة التي نشرت على الشبكة العنكبوتية ([www.almrsal.com](http://www.almrsal.com)) أن ممارسة التمارين قبل وخلال فترة الحمل تقلل من الآم الظهر الحوض . يتأكد من خلال النسب المئوية التي تم عرضها في النتائج ، الإدراك الواضح للمرأة الحامل بولاية الخرطوم ، لفوائد ممارسة النشاط البدني مما يجيب على التساؤل الثاني الذي نصه: ما مدى إدراك المرأة الحامل لفوائد ممارسة النشاط البدني ؟



## الفصل الخامس

### النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

#### 1-5 النتائج :

- نسبة 80% من النساء الحوامل عينة البحث يُدركن أهمية النشاط البدني .
- 94% من النساء الحوامل عينة البحث على وعى بفائدة المشي للياقة وصحة المرأة الحامل .
- 80% من النساء الحوامل عينة يدعمن أن ممارسة النشاط البدني تحسن حالتهم المزاجية .
- 74-86% من النساء الحوامل عينة البحث يدعمن أن ممارسة النشاط البدني :
  - تقلل من آلام الظهر المصاحبة للحمل.
  - تقلل من إرتفاع ضغط الدم وسكري الحمل.
  - تقوي العضلات الداعمة لعملية الولادة.
  - تسرع من رجوع رحم وجسم المرأة الحامل لحالته الطبيعية بعد الولادة.
- 64-93% من النساء الحوامل عينة البحث يؤكدن أن ممارسة النشاط البدني للحامل ذات الصحة الجيدة والحمل الطبيعي بعيداً عن الظروف الطبيعية :
  - لا تؤدي إلى النزيف أو الاجهاض .
  - لا تؤدي إلى تدفق السائل الأمنيوسي.
  - لا تؤدي إلى الولادة المبكرة.
- الاثر السلبي لبعض المفاهيم المرتبطة بالعادات والتقاليد (منع المرأة الحامل من الحركة).

## 2-5 التوصيات :

- أهمية ائارة الوعي بالتثقيف الصحي للنساء الحوامل بضرورة ممارسة النشاط البدني .
- ضرورة توعية الحامل ومن يقوم برعايتها بالإبتعاد عن العادات والتقاليد السلبية غير الداعمة لممارسة النشاط البدني.
- ضرورة توعية وإرشاد المجتمع بأن ممارسة الحامل للنشاط البدني مهمة لصحتها وجنينها .
- ضرورة تعيين مدربات متخصصات في النشاط البدني بجانب خبراء التغذية في مستشفيات الولادة للاعتناء بلياقة وصحة المرأة الحامل.
- ضرورة تخصيص صالات للنشاط البدني الخاص بالحوامل .

## 3-5 المقترحات :

- تقترح الباحثة وضع برنامج تثقيفي بأهمية النشاط البدني يقدم للحامل خلال الكشف الدوري .
- أهمية التثقيف عبرالمدارس والجامعات وعبر وسائل الإعلام المختلفة
- عمل محاضرات تثقيفية بحضور الحوامل داخل مستشفيات الولادة والمراكز الصحية .
- عمل برنامج تلفزيوني مخصص للنشاط البدني للنساء الحوامل .
- عمل دراسات تتبعيه لمعرفة تأثير البرامج التثقيفية على مُدركات الحوامل.

## 4-5 ملخص البحث:

جاء هذا البحث في خمسة فصول أحتوي الفصل الأول على خطة البحث والتي إشملت على المقدمة، مشكلة البحث، أهمية البحث، أهداف البحث، تساؤلات البحث، مجالات البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، أدوات البحث، المعالجة الإحصائية ومصطلحات البحث.

أما الفصل الثاني فقد أحتوي على الدراسات السابقة والإطار النظري للبحث والذي جاء على ستة مباحث أولها النشاط البدني واللياقة البدنية. أما المبحث الثاني فقد تحدثت الصحة مفهومها وأهداف التربية الصحية. أما المبحث الثالث فقد تحدثت عن الحمل وعلامات أعراض الحمل و التغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلال الحمل. أما المبحث الرابع فقد أحتوي على القوام، علاقة القوام بالصحة، فوائد القوام المعتدل، وقوام المرأة الحامل. أما المبحث الخامس فقد أحتوي التغذية، المتطلبات الغذائية للمرأة الحامل وبعض الإرشادات الغذائية للمرأة الحامل. أما المبحث السادس فقد تتضمن النشاط البدني للمرأة الحامل، والنشاط البدني ومشاكل الحمل الأسباب والتمرينات المناسبة.

وأحتوي الفصل الثالث على إجراءات البحث، منهج البحث وعينة البحث وكيفية إختيار العينة التي تكونت من (100) أمراه حامل وايضا أدوات جمع البيانات.

أما الفصل الرابع فقد أحتوي على عرض ومناقشة النتائج بالإستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة.

كما أحتوي الفصل الخامس على النتائج وأهم التوصيات والمقترحات وملخص البحث.

## ومن أهم النتائج :

- 80% من النساء الحوامل عينة البحث يُدركن أهمية ممارسة النشاط البدني وأن 94% منهن على وعى بفائدة المشي للياقة وصحة المرأة الحامل وأن 80% منهن يدعمن أن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية للمرأة الحامل.
- دعمت الأغلبية من النساء الحوامل عينة البحث 74-86 % تقليل ممارسة النشاط البدني لآلام الظهر لدى المرأة الحامل و تسارع بعودة رحمها إلى الحالة الطبيعية بعد الولادة .
- نفت النتائج التأثير السلبي لممارسة النشاط البدني مثل حدوث النزيف والإجهاض والولادة المبكرة.

## أهم التوصيات :

- الإهتمام بالتنقيف الصحي للنساء الحوامل والتوعية بضرورة الإبتعاد عن العادات والتقاليد المناهضة لممارسة الحوامل للنشاط البدني
- تعيين مدربات ومتخصصات فى مجالي النشاط البدني والتغذية فى مستشفيات الولادة.

## المصادر والمراجع

أولاً : القرآن الكريم .

ثانياً : الكتب والمراجع العربية :

- 1- أحمد دهمان السريريان في فن التوليد ، ج1 ، مطبعة الداودي، دمشق، 1992م
- 2- أحمد عبدالله اللحح و مصطفى البحث العلمي-تعريفه -خطواته-مناهجة-المفاهيم الاحصائية، محمود ابو بكر دار الجامعية ، 2001-2002م
- 3- أحمد محمد أحمد التوليد والتمريض ، ط1 ، 2012م
- 4- بديعة محمد نجيب وجانيت النسائية والتوليد، جامعة بغداد، بغداد، 1982م حبيب توما وليلي فاخر
- 5- بهاء الدين ابراهيم سلامة العربي الصحة الشخصية والتربية الصحية، ط1، دار الفكر ، القاهرة، 2011م
- 6- جاسم محمد جندل التغذية الصحية، ط1، دار البداية، 2013م
- 7- التغذية العلاجية، ط1، دار البداية، 2013م
- 8- التغذية المتكاملة، ط1، دار البداية، 2013م
- 9- حنفي محمود مختار اللياقة البدنية والحامل، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999
- 10- ساري أحمد حمدان و نورما الطب الرياضي - اللياقة البدنية، دار وائل للنشر، عمان، عبدالرازق سليم 2000م
- 11- سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبي المفاهيم والمعالجات الاساسية في الاحصاء ، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2001م

- 12- صالح بشير سعد القوام وسبل المحافظة عليه، ط1، دار الوفاء، 2011م
- 13- عادل علي حسن اللياقة والصحة-عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها، ط1، مكتبة المتنبي، 2012م
- 14- عبد الرحمن محمد مصيغر الغذاء والتغذية ، ط2، منظمة الصحة العالمية ، 2001م
- 15- عصام جمال حسن ابو النجا القوام في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب الحديث 2015م
- 16- عماد الدين احسان عياد الصحة العامة واللياقة البدنية ، ط1، دار أمجد للنشر، 2015م
- 17- عوض محمد احمد طب التوليد، ط1 ادار الأصالة للصحافة والنشر ، 1996م
- 18- ليلي زهران الاسس العلمية والعملية والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، 1997م
- 19- محمد أحمد المبيضين و محمد أحمد السكران الرياضة والصحة في حياتنا، دار كنوز المعرفة، عمان ، 2011م
- 20- محمد الغضبان الولادة بدون ألم دار المعاجم ، للطباعة والنشر والترجمة ، 1994م
- 21- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5، دار الفكر العربي ، 2003م
- 22- محمد صبحي حسانين و محمد عبد السلام راغب القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995م
- 23- محمد علي عبد المعبود التربية البدنية -الاسس والمفاهيم ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، 2016م

- 24- محمد كمال اميري وعصام التطور العلمي لمفهوم الرياضة، ط1، مكتبة النهضة المصرية، بدوي 1992م
- 25- محمد محمد الحماحي التغذية والصحة للحياة والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2000م
- 26- محمد نصر الدين رضوان الاحصاء البارومتر في بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1989م
- 27- محمد نصرالدين رضوان واحمد المتولي منصور اللياقة البدنية للجميع، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2000م
- 28- محمود عبد الفتاح الصريفي البحث العلمي الدليل التطبيقي، ط1، دار وائل للنشر، 2001م
- 29- محي الدين طالو العلبي تطور الجنين وصحة الحامل، دار ابن كثير، 1987م
- 30- مدحت قاسم عبد الرازق و الاندية الصحية-صحة ولباقة وانقاص وزن وبناء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م
- أحمد 31- محمد عبد الفتاح التغذية العلاجية، ط2، مجموعة النيل العربية، 2004م
- 32- مني خليل عبد القادر النشاط البدني والسمنة والتغذية، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، 2007م .
- 33- هزاع محمد الهزاع وآخرون مقال بعنوان الرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، بتاريخ : 2015/4/14م
- 34- يس علوان اسماعيل

ثالثاً : المواقع الإلكترونية :

- 1- [www.who.int>dietphysical](http://www.who.int/dietphysical)
- 2- [www.layyous.com](http://www.layyous.com)
- 3- [www.123esaaf.com](http://www.123esaaf.com)
- 4- [www.alkhalej.com](http://www.alkhalej.com)
- 5- [www.almrsal.com](http://www.almrsal.com)
- 6- [www.aspire.qa](http://www.aspire.qa)
- 7- <https://rebels.heath.com>
- 8- <https://m.alarab.com>
- 9- <https://baby.webteb.com>



## ملحق رقم (1)

### أسماء الخبراء المحكمين

الرقم	الاسم	الدرجة الوظيفية	جهة العمل
1	صلاح إبراهيم عبد الرحيم	أخصائي نساء وتوليد	مستشفى الولادة أمدرمان
2	إيمان الطيب أحمد	أخصائي نساء وتوليد	مستشفى الصداقة أمدرمان
3	حاتم عوض الله أحمد	أخصائي نساء وتوليد	إدارة الخدمات الطبية
4	قابي محمود ادريس	أخصائي نساء وتوليد	السلاح الطبي
5	سلمي ادم جماع	أخصائي نساء وتوليد	مستشفى أمبدة النموذجي
6	أمنية عبدالله	أخصائي نساء وتوليد	مستشفى أمبدة النموذجي
7	ريم بدوي حمد	نائب أخصائي	السلاح الطبي
8	سعاد أبو طويلة	نائب أخصائي	السلاح الطبي
9	حسن محمد أحمد	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة
10	آمال محمد إبراهيم	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة
11	سمية جعفر حميدي	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة
12	حاكم يوسف الضو	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة
13	سارة حسن علي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة

## ملحق رقم (2)

### الإستبانة قبل التحكيم

### جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

### كلية الدراسات العليا

### قسم التربية البدنية والرياضية

### الموضوع : إستبانة إستطلاع رأي الخبراء

### تحية طيبة ،،،

تجري الباحثة / إجلال التوم أدم بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير فى قسم التدريب الرياضي ( التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية النشاط البدني) .

وتهدف من خلال هذا البرنامج التعرف على رأي السادة الخبراء حول محتوى الإستبانة والرجاء التكرم بإبداء رأيك فى إضافة أي فقرة أو حذف أخرى بما هو مناسب لمحتوي البحث وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام العبارة المناسبة .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

المحور الأول : بيانات خاصة بالخبير :

- الإسم : .....
- الدرجة العلمية : .....
- عدد سنوات الخبرة : .....
- مكان العمل : .....

المحور الأول : المعلومات الصحية :-

الرقم	الفقرات	درجة العلاقة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		ذات علاقة	ليست ذات علاقه	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	أقوم بمراجعة الطبيب لتهيئة جسمي قبل الحمل						
2.	أعاني من أمراض مزمنة						
3.	حدث لي إجهاض سابقا						
4.	أواظب على الكشف الدوري خلال فترة الحمل						
5.	أحرص على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل						
6.	أتلقي إرشاد بخصوص التغذية خلال فترة الحمل						
7.	أمارس بعض الأنشطة خلال فترة الحمل						
8.	أتلقي إرشاد بخصوص النشاط البدني خلال فترة الحمل						
9.	ممارسة النشاط البدني مهمة للمرأة الحامل						
10.	أحرص على ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل						
11.	تعتمد أغلب الحوامل المشي كنشاط بدني						
12.	إن لزيادة وزن المرأة الحامل دور سلبي في عملية الولادة						
13.	المرأة الحامل لا تقبل الإشتراك في صالات الرياضة البدنية وتؤدي نشاطها البدني في المنزل						

						14. إن للعادات والتقاليد دور في خمول المرأة الحامل خلال فترة الحمل
						15. إن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية للمرأة الحامل
						16. يؤكد الطبيب على أهمية ممارسة الحامل للنشاط البدني

• هل تقترح إضافة أي فقرة ، فضلاً أكتبها .

.....

.....

.....

.....

المحور الثاني : النشاط البدني :-

الرقم	الفقرات	درجة العلاقة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		ذات علاقة	ليست ذات علاقه	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1	تساعد ممارسة النشاط البدني على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل						
2	تؤدي عدم الحركة خلال فترة الحمل إلى عسر الولادة						
3	تقلل ممارسة النشاط البدني خلال الحمل من نسبة وفيات الأمهات والأطفال						
4	يقلل النشاط البدني من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل						
5	إن ممارسة النشاط البدني تقلل من إحمال حدوث سكري الحمل						
6	تجنب ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل الولادات القيصرية						
7	إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الحامل للنشاط البدني يضعف العضلات الداعمة لعملية الولادة (عضلات أسفل البطن - عضلات الحوض - عضله الفخذين )						
8	للسياط البدني دور في سرعة رجوع رحم المرأة الحامل لحالته الطبيعية						
9	إن حدوث الإمساك وآلام أسفل الظهر يلازمان الحوامل قليلات الحركة						
10	إن نشاط المشي مفيد للمرأة الحامل خاصة في الشهور الأخير						
11	ليست هنالك علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين لدى الحامل						

- هل تقترح إضافة أي فقرة ، فضلاً أكتبها .

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (3)



الإستبانة بعد التحكيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي



أختي الحامل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة ميدانية بهدف التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية

النشاط البدني وذلك من خلال الإجابة على فقرات الإستبانة .

وحتى تتمكن الباحثة من معالجة مشكلة البحث نرجو كريم تفضلكم بوضع علامة (√) أمام الخيار

المناسب علماً بأن الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

مع وافر شكري وتقديري ،،،

الباحثة / إجلال التوم آدم محمد

المعلومات الشخصية : -

• السكن :

أمدرمان  الخرطوم  بحري

• العمر :

25- 15  35-26  45-36

• عدد مرات الحمل :

مرة  مرتان  أكثر من ذلك

• عدد شهور الحمل :

3- 1  6 - 4  9 - 7

معلومات إجتماعية وإقتصادية :

المستوي التعليمي :

المستوي التعليمي	أمي	خلوه	أساس	ثانوي	جامعي	فوق الجامعي
المرأة الحامل						
الزوج						

الوظيفة :

	ربة منزل	موظف	عامل	أعمال حرة	بدون عمل
المرأة الحامل					
الزوج					

الدخل الشهري :

	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف
الدخل الشهري للأسرة					

السكن :-

ملك	إيجار



## المحور الاول : الصحي و البدني :

1/ أقوم بمراجعة الطبيب للتأكد من صحة جسمي قبل الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

2/ أحرص على تناول الوجبات الغذائية المتكاملة خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

3/ أتلقى إرشادات تخصص التغذية خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

4/ أواظب على الكشف الدوري خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

5/ إن لزيادة وزن الحامل دور سلبي في عملية الولادة .

أوافق  محايد  لا أوافق

6/ أتلقى إرشادات تخصص النشاط البدني خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

7/ ممارسة النشاط البدني مهمة للمرأة للحامل .

أوافق  محايد  لا أوافق

8/ أمارس التمرينات البدنية الخاصة بالحامل خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

9/ إن ممارسة النشاط البدني تزيد من ضغط الدم للمرأة الحامل .

أوافق  محايد  لا أوافق

10/ إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الإجهاض .

أوافق  محايد  لا أوافق

11/ تُعرض ممارسة النشاط البدني المرأة الحامل للنزيف خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

12/ إن ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل تؤدي إلى الولادة المبكرة.

أوافق  محايد  لا أوافق

13/ تؤدي ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل إلى تدفق السائل الأمنيوسي

(السائل الذي يحيط بالجنين) .

أوافق  محايد  لا أوافق

14/ تعتمد أغلب النساء الحوامل المشي كنشاط بدني.

أوافق  محايد  لا أوافق

15/ أحرص على ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

16/ تؤدي المرأة الحامل نشاطها البدني في المنزل ولا تميل للاشتراك في صالات

اللياقة البدنية .

أوافق  محايد  لا أوافق

17/ تؤثر العادات والتقاليد سلباً على ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني.

أوافق  محايد  لا أوافق

18/ أحرص على الإلتزام بإرشادات الطبيب ممارسة للنشاط البدني خلال فترة

الحمل.

أوافق  محايد  لا أوافق

المحور الثاني : فوائد ممارسة النشاط البدني :

1/ تساعد ممارسة النشاط البدني على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

2/ الحركة بعد الولادة تقلل من الجلطات :

أوافق  محايد  لا أوافق

3/ الحركة المبكرة بعد العملية القيصرية تقلل من الجلطات وتسرع من حركة الأمعاء

أوافق  محايد  لا أوافق

4/ تقلل ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل من نسبة وفيات الأمهات والأطفال .

أوافق  محايد  لا أوافق

5/ تقلل النشاط البدني من إرتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

6/ إن ممارسة النشاط البدني تقلل من إحتمال حدوث سكرى الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

7/ إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الحامل للنشاط البدني يضعف العضلات الداعمة

لعملية الولادة (عضلات أسفل البطن ، عضلات الحوض ، عضلات الفخذين ) .

أوافق  محايد  لا أوافق

8/ إن ممارسة النشاط البدني تحسن الحالة المزاجية للمرأة الحامل .

أوافق  محايد  لا أوافق

9/ للنشاط البدني دور في سرعة رجوع رحم وجسم المرأة الحامل لحالته الطبيعية .

أوافق  محايد  لا أوافق

10/ إن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني تقلل من إحتمال الولادة المتعسرة .

أوافق  محايد  لا أوافق

11/ توجد علاقة بين ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني وسرعة الولادة .

أوافق  محايد  لا أوافق

12/ إن حدوث الإمساك وألام أسفل الظهر يلازمان الحوامل قليلات الحركة .

أوافق  محايد  لا أوافق

13/ إن نشاط المشي يفيد المرأة الحامل خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل .

أوافق  محايد  لا أوافق

14/ ليست هنالك علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودوالي الساقين لدي الحامل .

أوافق  محايد  لا أوافق

## ملحق رقم (4)

### صعوبات البحث

من الصعوبات التي واجهت الباحثة ووقفت في طريقها، صعوبة الحصول على دراسات سابقة في السودان ، مما جعل البحث يتعثّر في بداية الأمر حتي خُيل إلى الباحثة أن الأمر مستعصياً ولكن الإيمان بفكرة الأطروحة والعزيمة الكامنة كانت دافع اساسياً وراء خوض غمار هذا الموضوع .

ومما لا شك فيه أن وجود دراسات له أثر كبير في تيسير بعض صعوبات البحث بل يُعد ممهداً خاصة في ما يتعلق بإعداد استبانة تضم جميع عناصر الفكرة التي تبين مدى عمق المشكلة وكيفية وضع حلول لها .

و مما زاد الأمر صعوبة عُمّ الاجراءات في التعامل مع الجهات الرسمية التي يكون من شأنها المساعدة ، ومد يد العون خاصة فيما يتعلق في الحصول على أذن لمقابلة النساء الحوامل اللاتي يمثلن العمود الفقري لهذا البحث.

ومما زاد الأمر سوءاً التأخر في تحكيم الاستبانة ، فمنذ بداية توزيعها كان الأمر بين القبول والتردد في تحكيمها ، ولعل هذا يعود إلى الصعوبة الأولى المتمثلة في دراسة سابقة وان الموضوع جديد.

## ملحق رقم (5)

### خطاب الدراسة



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

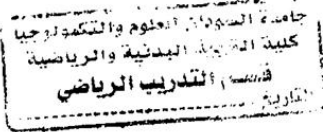
السيد / د. أحمد سعيد محمد السيد المحترم ،،،

تحية طيبة

تقوم الباحثة إجلال التوم آدم محمد بإجرات الدراسة الميدانية للتعرف علي مدركات النساء الحوامل باهمية النشاط البدني وذلك من خلال الاستبانة لغرض الحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية .

نرجوكم تفضلكم بالسماح للدارسة بمقابلة السيدات احوامل

ودمتم لخدمة العلم ،،



المشرف :

د/ دولت سعيد محمد أحمد

استاذ مساعد / بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

