



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني المكيف والصحة

تحت عنوان:

النشاط البدني للمرأة الحامل من وجهة نظر القابلات

دراسة باستخدام المنهج الوصفي المسحي أجريت على قابلات الصحة العمومية في ولاية
معسكر

إعداد الطالبة:

خيثري ونام

تحت إشراف الأستاذ:

زبشي نور الدين

السنة الجامعية: 2023-2024

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد خاتم النبيين المرسلين
نشكر الله تعالى القدير على أن من علينا بالفهم ونور العلم والصحة لإتمام هذا
العمل .

و"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" كما ورد في الأثر وفي هذا المقام نتوجه
بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور زبشي نور الدين على قبوله الإشراف على هذا
العمل ونشكره على ما قدمه ويقدمه من جهد خدمة في معهد التربية البدنية
والرياضية إجمالاً ولتخصص النشاط الحركي المكيف على وجه الخصوص .

دون أن ننسى فضل جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد
الحميد بن – باديس مستغانم وعلى رأسهم الفريق الإداري تحت رئاسة
السيد مدير المعهد الدكتور ميم مختار

اهداء

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه
وبالوالدين إحسانا

سورة الإسراء الآية 31

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلى من رعاني وسهر الليالي من أجلي، وكانا سببا
في نجاحي. اللذان زينا لي درب العلم بزهور الدعم والعطاء

إهداء إلى أمي أطال الله في عمرها، إلى أبي أطال الله في عمره إلى زوجي
الغالي

إلى إخواني: و إلى كل الأصدقاء خاصة قسم النشاط الحركي المكيف الذين
أعرفهم من قريب أو بعيد، إلى دفعة ماستر. إلى كل من سعتهم ذاكرتي ولم
تسعهم مذكرتي وكل من شهد بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد -صلى الله عليه
وسلم- نبيا أهدي هذا العمل المتواضع. وشكرا

خيثري ونام

ملخص البحث

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل من وجهة نظر القابلات، وتمت الدراسة على عينة بلغت 10 قابلات للصحة العمومية بمستشفى الأم والطفل بولاية معسكر حيث استخدمت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي المسحي عن طريق مقابلات نصف موجهة وذلك لملائمته للموضوع. وقد أسفرت أهم النتائج على: أن أغلبية القابلات يدركن أهمية وفوائد النشاط البدني للمرأة الحامل ومعظمهن يوصين وينصحن النساء الحوامل بممارسة النشاط البدني وجاءت أهم التوصيات : أهمية إثارة الوعي بالالتقيف الصحي للنساء الحوامل بضرورة ممارسة النشاط البدني ،تعيين مدربات ومتخصصات في مجال النشاط البدني في مستشفيات الولادة .

Résumé de la recherche

L'étude vise à découvrir l'importance de l'activité physique pour les femmes enceintes du point de vue des sages-femmes. L'étude a été menée sur un échantillon de 10 sages-femmes de santé publique à l'Hôpital Mère et Enfant de l'État de Mascara. L'approche qualitative par entretiens semi-dirigés en raison de son adéquation au sujet. Les résultats les plus importants ont abouti à : La majorité des sages-femmes sont conscientes de l'importance et des bénéfices de l'activité physique pour la femme enceinte, et la plupart d'entre elles recommandent et conseillent les femmes enceintes. pratiquer une activité physique. Les recommandations les plus importantes sont : l'importance de sensibiliser les femmes enceintes à la nécessité de pratiquer une activité physique par l'éducation sanitaire et de nommer des formatrices et des spécialistes dans le domaine de l'activité physique dans les maternités.

Abstract

The study aims to find out the importance of physical activity for pregnant women from the point of view of midwives. The study was conducted on a sample of 10 public health midwives at the Mother and Child Hospital in the state of Mascara. The student researcher used the qualitative approach through semi-directed interviews due to its suitability to the topic. The most important results resulted in: The majority of midwives are aware of the importance and benefits of physical activity for pregnant women, and most of them recommend and advise pregnant women to practice physical activity. The most important recommendations are: the importance of raising awareness through health education for pregnant women about the necessity of practicing physical activity, and appointing female trainers and specialists in the field of physical activity in maternity hospitals.

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجداول
41	الجدول رقم 01 : يمثل خصائص القابلات في هذه الدراسة

ب. قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	عنوان الأشكال
16	الشكل رقم 01: يمثل الكلف عند المرأة الحامل
16	الشكل رقم 02: يمثل الخط الأسود أسفل منتصف البطن عند المرأة الحامل
17	الشكل رقم 03: يمثل الورم الوعائي العنكبوي عند المرأة الحامل
17	الشكل رقم 04: يمثل الطفح الحملي متعدد الأشكال
18	الشكل رقم 05: يمثل شبيهه الفقاع الحملي

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ا	شكر و عرفان
ب	اهداء
ج	ملخص البحث
ر	قائمة الجداول والأشكال
ط	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1	1. المقدمة
2	2. مشكلة البحث
3	3. أهداف البحث
3	4. فرضيات البحث
3	5. أهمية البحث
3	6. مصطلحات البحث
4	7. الدراسات السابقة
6	8. التعليق على الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل لأول: الحمل	
10	1-1 الحمل وأعراضه
11	2-1 الصحة العامة
11	3-1 السبيل التناسلي
11	4-1 الثديان
12	5-1 القلب وجريان الدم
13	6-1 السبيل البولي
13	7-1 السبيل التنفسي

14	8-1 السبيل الهضمي
15	9-1 الجلد
18	10-1 الهرمونات
19	11-1 المفاصل والعضلات
الفصل الثاني: النشاط البدني للمرأة الحامل	
21	1-2 تعريف النشاط البدني
21	2-2 النشاط البدني حسب المنظمة العالمية للصحة
22	3-2 تقسيمات النشاط البدني
22	1-3-2 النشاطات الرياضية الهادئة
22	2-3-2 النشاطات الرياضية البسيطة
22	3-3-2 النشاطات البدنية التنافسية
22	4-2 خصائص النشاط البدني والرياضي
22	5-2 انواع النشاط البدني
23	1-5-2 النشاط الهوائي
23	2-5-2 تقوية العضلات
23	3-5-2 تقوية العظام
23	4-5-2 الاستطالة
23	6-2 مقدار النشاط البدني الموصى به
23	1-6-2 الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و17 عامًا
24	2-6-2 البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا
24	3-6-2 البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عامًا أو أكثر
24	7-2 فوائد النشاط البدني
25	8-2 إرشادات لممارسة النشاط البدني بشكل آمن
25	9-2 النشاط البدني للمرأة الحامل
26	10-2 فوائد ممارسة النشاط للحوامل
26	11-2 النشاط البدني ومشاكل الحمل
27	1-11-2 انقباض عضلات القدم والساق والفخذ (الاسباب، التمرينات)
27	2-11-2 انقباض او ضغط اوالم اعلى الفخذ من الداخل (الاسباب، التمرينات)
28	3-11-2 الدوالي والاستسقاء (الاسباب، اقتراحات، تمرينات)
28	الام الظهر (الاسباب، الاقتراحات، التمرينات) 2-11-4

29	5-11-2 ضعف نغمة وصحة نشاط عضلات البطن (الاسباب،التمرينات)
29	6-11-2 كثرة التبول (الاسباب،التمرينات)
29	7-11-2 البواسير (الاسباب،الاقتراحات،التمرينات)
29	8-11-2 حرقان القلب (الاسباب،الاقتراحات التمرينات)
30	9-11-2 نزيف اللثة والانف (الاسباب،الاقتراحات،التمرينات)
30	10-11-2 الدوار (الدوخة) (الاسباب،الاقتراحات،التمرينات)
30	11-11-2 امتلاء المعدة بالغازات (الاسباب،التمرينات)
30	12-11-2 الصداع (الاسباب،التمرينات)
31	13-11-2 الغثيان (الاسباب،الاقتراحات،التمرينات)
31	14-11-2 عرقالنسا (سباتيكا) (الاسباب،التمرينات)
31	15-11-2 وخز والم في منطقة الضلوع (الاسباب،التمرينات)
31	16-11-2 تورما ليدين والقدمين (الاسباب ، التمرينات)
31	12-2 الاستعداد لمرحلة الولادة
32	13-2 كيفية الممارسة للاستعداد للمخاض
32	2- 14 وضع التارجح او الاهتزاز
32	15-2 تدريبات اليوجا وتجنب الإجهاد
33	16-2 السباحة والحمل لولادة سهلة
33	1-16-2 الاحماء
34	2-16-2 التمارين على جانب حمام السباحة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
37	تمهيد
37	1-1. منهج البحث
37	2-1. مجتمع وعينة البحث
38	3-1. متغيرات البحث

38	4-1. مجالات البحث
38	5-1. أدوات البحث
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات	
41	1-2- عرض وتحليل النتائج
44	2-2- الاستنتاجات
44	3-2 مناقشة الفرضيات
46	4-2- الاقتراحات والتوصيات
48	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

التعريف بالبحث

مقدمة :

إن ممارسة النشاط البدني أصبحت ضرورية لكافة أفراد المجتمع بمختلف فئاته العمرية ، والمرأة كأحد أفراد المجتمع لها إحتياجاتها التي تحتم اختيار النشاط البدني الذي يتناسب مع مراحلها المختلفة خاصة فترة الحمل التي تعتبر ذات خصوصية تصاحبها تغيرات بدنية ونفسية ووظيفية تتطلب الوعي الكامل من جميع أفراد المجتمع ومن الحامل نفسها بأهمية النشاط البدني لصحتها خلال فترة الحمل .

ساد في المجتمع مدركات خاطئة مفادها أن ممارسة الأنشطة البدنية للمرأة تنعكس عليها وعلى جنينها سلباً،وتخذ الحاملات للراحة وقلة الحركة خشية الإسقاط أو تضرر صحة الجنين(التكريتي والحجار ،2012 ص394) ،حيث أن ممارسة الحامل للنشاط البدني تعد من العادات التي تقلل من الأعراض الجانبية للحمل لكونها تضمن للمرأة حملاً وولادة طبيعية موسوعة الحمل والولادة. وفي هذا الصدد نجد أن للمجتمع تأثيره على سلوك المرأة الحامل ، مما قد يؤثر بصورة سلبية على صحتها وصحة جنينها خلال فترة الحمل والولادة .إن ممارسة الرياضة البدنية أثناء الحمل ليست معدة فقط للعناية بالجسم خلال هذه الفترة التي يستهلك الجسم فيها كميات كبيرة من الغذاء،الأمر الذي يؤدي لزيادة الوزن، الرياضة تلعب أدوار أخرى. منها تخفف ممارسة الرياضة ألام الجسم، خصوصا في منطقة الرجلين والظهر. كما أنها تتيح للمرأة الحامل إمكانية الاستعداد من الناحية البدنية والنفسية للولادة. كذلك تساهم في تمكين المرأة من العودة لمزاولة نشاطاتها اليومية بعد الولادة بشكل أسرع، خصوصا إذا كان الحديث يدور عن النساء الحوامل اللاتي كن يمارسن الرياضة قبل الحمل بشكل منتظم(نادية شاكر جواد المنكوشي 2014). 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

فيرونيكا باتشر مشرف برنامج أنماط الحياة بأكاديمية اسباير أوصت فيه إن تتم ممارسة النشاط البدني وفقا لتعليمات الطبيب وتحت إشراف أحد المتخصصين في ممارسة التمارين الرياضية. وهذا ما قاد الباحثة لمعرفة النشاط البدني للمرأة الحامل من وجهة نظر القابات .

مشكلة البحث:

نتيجة لاستخدام التكنولوجيا الحديثة اتسمت الحياة بسهولة وأصبح الإنسان يقضي وقتاً طويلاً دون الالتزام بالحركة التي تقابل حاجته للياقة الصحية. الأمر الذي يقود إلى الإصابة بأمراض قلة الحركة مثل السمنة وأمراض القلب والسكري وضغط الدم وغيرها (عصام حسن، 2015، ص11-12) والمرأة الحامل بوصفها أحد أفراد المجتمع الذين يمرون بظروف استثنائية كانت الأكثر تأثراً بقلّة الحركة مما جعلها أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض منها ألام الظهر وزيادة الإطالة في الأربطة وألام الركبتين الأمر الذي يجعلها تشعر بصعوبة كبيرة في أداء الأمور البسيطة. وبالرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولت دراسة أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل كدراسة جلال التوم دم محمد حول مفاهيم النساء الحوامل لممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل (جلال التوم دم محمد، 2018) والتي توصلت إلى 80% من عينة البحث يدركن أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أن 94% من العينة على وعي بفائدة المشي للياقة وصحة المرأة الحامل ودراسة عباسي ياسين حول المرأة الحامل وممارسة الرياضة والتي هدفت إلى التعرف إلى ما مدى أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل وتوصلت إلى إن ممارسة الأنشطة الرياضية يعكس إيجاباً على صحة الحامل والجنين وسهولة الوضع والتخفيف من ألام الحمل والوضع من خلال تمارين بسيطة للغاية ويمكن أداؤها في أي وقت تجد فيه الحامل ان الوقت يسمح بممارستها (عباسي ياسين، 2023).

وهذا ما التمسته على مستوى عيادات التوليد بصفتي موظفة في قطاع الصحة حيث لاحظت أن النشاط البدني للمرأة الحامل قليل ما يتناول كل ما بين الأطباء والقابلات والمرضى حيث معظم وصايا القابلات للنساء الحوامل تركز على الجانب الطبي والغذائي بينما يقل جداً وصف النشاط البدني الهادف لهؤلاء النساء، فكثيراً ما تنصح الطبيبات أو الأطباء الحوامل بالخلود إلى الراحة وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية خلال فترة الحمل باستثناء تشجيع رياضة المشي في الأيام الأخيرة للحمل، في حين تنادي الأدبيات العلمية الرياضية والبرامج الرياضية الخاصة بممارسة المرأة الحامل للأنشطة الرياضية دون الخوف من أي مضاعفات قد تحصل في أثناء الحمل، فكثير من الرياضيات سجلن أرقاماً عالمية وحصدوا أوسمة المسابقات وهن حاملات ان ممارسة الحوامل هي فردية حسب قدراتها البدنية ووضعها الصحي.

وعلى ضوء هذا تطرقت الباحثة دراستها حول وجهة نظر القابلات لممارسة النشاط البدني للمرأة الحامل ومن هنا نطرح السؤال التالي: ماهي نظرة القابلات إلى مكانة النشاط البدني أثناء الحمل، وكيف يوظفن هذه النظرة في توصياتهن للحوامل في ممارساتهن المهنية؟

الأسئلة الفرعية:

- هل القابلات تثقن بشكل كبير في كلامهن عن النشاط البدني للحامل بسبب قلة المعلومات لديهن .
- هل القابلات لديهن نظرة اجتماعية ومعلومات شعبية حول النشاط البدني للحامل .
- هل القابلات يمكن أن يتناولن هذا الموضوع مع الحوامل بالنظر إلى بعض الأمراض المصاحبة(زيادة في الوزن ،ارتفاع السكري ،آلام على مستوى الظهر.....)

الأهداف:

- معرفة مستوى التكوين والمعلومات عند القابلات حول موضوع النشاط البدني للمرأة الحامل
- معرفة نوع المعلومة المعطاة من قبل القابلات إلى مختلف حالات الحمل حول ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل
- معرفة مدى اخذ القابلات بعين الاعتبار الأمراض المصاحبة في وصفهن للنشاط البدني .

الفرضيات:

1. القابلات لا تثقن بشكل كبير في كلامهن عن النشاط البدني للحامل بسبب قلة المعلومات لديهن .
2. القابلات لديهن نظرة اجتماعية ومعلومات شعبية حول النشاط البدني للحامل .
3. القابلات يمكن أن يتناولن هذا الموضوع مع الحوامل بالنظر إلى بعض الأمراض المصاحبة (زيادة في الوزن ،ارتفاع السكري ،آلام على مستوى الظهر.....)

أهمية الدراسة:

الجانب العملي :

يبرز لنا هذا البحث أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل في توعية وتثقيف القابلات وتمكن القارئ من معرفة فوائد النشاط البدني للمرأة الحامل.

الجانب العلمي:

يعد هذا البحث بحثاً علمياً ذو أهمية بالغة في تطوير الرصيد المعرفي والفكري والثقافي في مجال النشاط البدني يعتمد عليها من يريد البحث في مثل هذه الموضوعات وإثراء المكتبة به والحصول على معيار علمي مقنن واكتساب مادة معرفية من جهة أخرى .

مصطلحات البحث:

النشاط البدني:

اصطلاحاً يقصد بيه المجال الكلي والإجمال لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط في مقابل الكسل والخمول

التعريف الإجرائي: هو كل حركة جسمية تؤديها المرأة الحامل وتساعد على التأقلم مع متطلبات جسمها البدنية والعقلية.

الحمل: هو حالة طبيعية مؤقتة تتلاءم معها المرأة الحامل لوجود كائن جديد في رحمها نتيجة القاح نطفة الرجل مع البويضة الخاصة بها، تستضيفه تسعة أشهر يخرج بعدها طفلاً يحافظ على استمرار النوع الإنساني (محي الدين العلي، 1987م ص 17).

الحمل إجرائياً: فترة حضانة الأم للجنين في الرحم من بداية تكوينه (تلقيحه) إلى تاريخ ولادته، تمتد هذه الفترة إلى 40 أسبوعاً تقريباً أو نحو 9 أشهر بداية من تاريخ آخر دورة شهرية إلى يوم الولادة وهي الفترة الأكثر قابلية للأنشطة البدنية وهو موضوع بحثنا.

الدراسات السابقة:

دراسة بموقع العرب (2013م) (<https://M.alarab.com>).

بعنوان: الرياضة البدنية في فترة الحمل

اتبعت الدراسة المنهج التجريبي لعينة من النساء الحوامل، وقد توصلت الدراسة الى ان الرياضة البدنية الخاصة بالحامل ترفع معنويات الحامل تلين عضلات الحوض وعضلات المهبل والرحم والبطن والصدر ومفاصل الحوض فتصبح أكثر قوة واستعداد للحركة والتقلص وتخطي مدة الولادة بسهولة والمحافظة على جمالها وشاقتها بعد الولادة كما أظهرت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني تقلل من

الاضطرابات العصبية التي ترافق الحمل وتكسب الحامل التوازن النفسي. وقد أوصت الدراسة الحامل بعدم التقاعد عن ممارسة النشاط البدني .

دراسة بمجلة (م2015) Medicine British Journal Of Sports

(WWW. almrsal.com)

بعنوان: التمارين الرياضية قبل الحمل تقلل من الم الحوض

اتبعت الدراسة منهجين الوصفي باستخدام الاستبيان والمنهج التطبيقي لعينة قوامها 39 ألف من النساء الحوامل تراوحت أعمارهن من 14 إلى 45 سنة وذلك بعد ان تم ملئ استمارات استبيان عن نشاطهن البدني خلال الحمل ,بينت الدراسة انه بالإمكان التخفيف من الم منطقة الحوض عن طريق القيام ببعض التمارين الرياضية قبل فترة الحمل بواقع ثلاثة إلى خمس مرات في الأسبوع .توصلت الدراسة بعد فحص النساء الحوامل واستمارات الاستبيان إلى أهم النتائج التالية :إن النساء التي يقمن بعمل التمارين قبل الحمل بثلاثة أشهر قلت ألام الحوض لديهن بنسبة 56%، أما النساء اللاتي مارسن التمارين خلال فترة الحمل حتى الولادة تلاشت ألام الحوض لديهن بنسبة 90% عن النساء اللاتي لم يقمن بأي نشاط قبل أو أثناء الحمل فقد تعرضن للولادة المتعسرة والتعب وألام الحوض خلال فترة الحمل.

دراسة: على موقع (م2015) (<https://Baby.Webteb.com>)

بعنوان: أهمية الرياضة للحامل

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي باستخدام استبيانين أجابت عليها النساء الحوامل بين الأسبوع 17 والاسبوع 30 من الحمل على عدد من النساء الحوامل وذلك لمعرفة نشاطهن البدني على عينة قوامها 37 ألف ولادة وقارنوا بين وزن الأطفال الذين ولدوا بين مستوى النشاط البدني للأمهات خلال فترة الحمل .

وقد توصلت الدراسة إلى إن ممارسة النشاط البدني 3 مرات في الأسبوع خلال فترة الحمل يقلل من خطر إنجاب طفل كبير الحجم بنسبة 22 %، كما أظهرت الدراسة إن الأمهات اللاتي لم يمارسن النشاط البدني خلال فترة الحمل ارتفع لدهن خطر حدوث تعسر الولادة . ولقد أوصت الدراسة الحوامل بممارسة النشاط البدني وعدم الجلوس لفترة طويلة.

دراسة ببيت الصحة (2015م) (<https://Rzbels.heath.com>)

بعنوان : خمول الحامل يعرضها لمرض السكري والاكتئاب

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لعينة قوامها 1263 من السيدات الحوامل لمعرفة مستوياتهن بالنشاط البدني العام وتوصلت الدراسة إلى: أن الحوامل اللاتي يعانين من الاكتئاب خلال الشهر الثلاثة الثانية من فترة الحمل هن من يطلن فترة الجلوس دون الاهتمام بممارسة النشاط البدني، أظهرت الدراسة ان خمول الحامل يزيد من خطر الإصابة بسكري الحمل، وأوصت الدراسة النساء الحوامل بتقليل الوقت الذي يقضيه في الجلوس .

دراسة إجلال التوم ادم محمد (2018م) .

تحت عنوان

التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية ممارسة النشاط البدني

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

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

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss وجاءت أهم النتائج في: أن 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 بالتنقيف الصحي للنساء الحوامل بضرورة ممارسة النشاط البدني، تعيين مدربات .

التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت معظم الدراسات على ضرورة ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني كما تناولت تثقيف الحامل من الجانبين التغذوي والنفسي وأوضحت بعض نتائج هذه الدراسات على ان ممارسة النشاط البدني تقلل من المخاطر على حياة الحامل وحياة طفلها وتخفض نسبة إصابتها بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم كما بينت الدراسات السابقة أهم التمارين والأنشطة البدنية التي يمكن للحامل ممارستها ومن هذه الأنشطة المشي والسباحة.

اعتمدت اغلب الدراسات المنهج المسحي الوصفي, الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات مما أتيح للباحثة اختيار المنهج المناسب للباحثة اختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة التي قد تكون الأولى في موضوعها.

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول: الحمل

تمهيد:

كل امرأة مزوجة في الحمل ،حيث أنها تريد وتتمنى أن تبقى حاملا في جنين يسري بداخل أعشائها فهذا يجعلها سعيدة برغم التعب والإجهاد التي تكون فيه هذه المرأة ، فالحمل هو شعور داخلي في غاية السعادة.

تعريف الحمل:

هو الوسيلة التي خلقها الله لاستمرار 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) وهو حالة طبيعية مؤقتة تتلاءم معها المرأة الحامل لوجود كائن جديد في رحمها، نتيجة إقاح نطفة الرجل مع البويضة الخاصة بها تستضيفه تسعة أشهر يخرج بعدها طفلا يحافظ فيما بعد على استمرار النوع الإنساني (محي الدين الطالو العلي 1987م، ص17).

1-1 أعراض الحمل:

يسبب الحمل الكثير من التغيرات في جسم المرأة، تختفي معظم تلك التغيرات بعد الولادة تسبب هذه التغيرات ظهورَ بعض الأعراض، والتي تكون طبيعية ولكن يمكن أن تحدث بعض الاضطرابات، مثل السكري الحلمي خلال فترة الحمل، وقد تشير بعض الأعراض إلى مثل هذا الاضطراب. (عبد

الرزاق ، علي حسين 2023 ص225-236)

تشتمل الأعراض التي يجب إبلاغ الطبيب عنها فورَ حدوثها خلال فترة الحمل على ما يلي:

- الصداع المستمر أو غير المألوف
- الغثيان والقيء المستمران
- خفة الرأس
- اضطرابات الرؤية
- ألم أو تشنجات في أسفل البطن
- تقلصات
- نزف مهبلية
- تسرب السائل السلوى (الذي يُوصف باللغة العامية بأنه "خروج ماء الرحم)

- تورُّم اليدين أو القدمين
- تراجع إنتاج البول
- أيُّ مرضٍ أو عدوى
- الرُّعاش (رجفان اليدين أو القدمين، أو كليهما)
- الاختلاجات
- مُعدَّل ضربات القلب السريع
- تراجع حركة الجنين

إذا كان المخاض سريعًا في حالات الحمل السابقة، فيجب على المرأة إعلام الطبيب فورَ ظهور أيِّ مؤثِّرٍ على بدء المخاض.

3-1 الصِّحة العامَّة

يُعدُّ الشعور بالإرهاق من الحالات الشائعة، لاسيَّما في الأسابيع الاثني عشر الأولى وكذلك في أواخر الحمل قد تحتاج المرأة إلى الحصول على راحة أكثر من المعتاد.

4-1 السبيل التناسلي

بحلول الأسبوع الثاني عشر من الحمل، قد يؤدي الرحم المتضخِّم إلى بروز قليل في بطن المرأة يستمر الرَّحِم في النَّضْم طيلة فترة الحمل يمتد الرحم المتضخِّم إلى مستوى السُّرَّة بحلول الأسبوع العشرين وإلى الحافة السفلى من القفص الصدري بحلول الأسبوع السادس والثلاثين.

تزداد كمية المُفرزات المهبلية الطبيعيَّة عادةً، والتي تكون بيضاء. تكون هذه الزيادة طبيعيَّة عادة ولكن، إذا كان للمفرزات لونٌ أو رائحةٌ غير طبيعيَّة أو كانت مترافقة مع حكة وحرقة مهبلية، فيجب على المرأة أن تراجع طبيبيها. قد تشير هذه الأعراض إلى وجود عدوى مهبلية تكون الإصابة ببعض حالات العدوى المهبلية مثل داء المُشعَّرات trichomonas و داء المُبيضَّات candidatais شائعةً خلال فترة الحمل ويمكن علاجها.

1-5 الثديان:

يميل الثديان إلى التّضخُّم، وذلك لأن الهرمون الأستروجين بشكلٍ رئيسي تحضرهما لإنتاج الحليب. يزداد عدد الغدد التي تنتج الحليب تدريجيًّا وتصبح قادرة على إنتاج الحليب يمكن أن يتولّد شعورٌ بالصلابة والألم بالجس في الثديين قد يساعد ارتداء حمالة الصدر المناسبة بالشكل المناسب على تقديم الدّعم.

خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، قد يُنتج الثديان مفرزات رقيقة، صفراء أو حليبية (اللّبأ) كما يُنتج الثديان اللبأ خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، قبل إنتاج الحليب يكون هذا السائل غنيًا بالمعادن والأضداد، وهو أول طعامٍ للرضيع من خلال الرضاعة الطبيعية.

1-6 القلب وجريان الدّم

يجب أن يعمل قلب المرأة بجِدِّ أكبر خلال فترة الحمل نتيجة نموّ الجنين، ويجب على القلب ضخّ المزيد من الدّم إلى الرحم وبحلول نهاية الحمل يتلقى الرحم خُمسَ إمدادات الدّم التي كان يتلقاها جسم المرأة قبل الحمل، خلال فترة الحمل تزداد كمية الدّم التي يضخها القلب الإنتاج القلبي نسبة تتراوح بين 30 - 50%. ومع ازدياد الإنتاج القلبي تزداد سرعة ضربات القلب في أثناء الراحة من المستوى الطبيعي الذي كانت عليه قبل الحمل بحدود 70 نبضة في الدقيقة وحتى 90 نبضة في الدقيقة. (الطاهر الحداد 2020 ص25) أثناء ممارسة التمارين الرياضية، يزداد الإنتاج القلبي ومعدل ضربات القلب بشكلٍ أكبر عند المرأة الحامل بالمقارنة مع غير الحامل. وبحلول الأسبوع الثلاثين من الحمل تقريبًا، ينخفض الإنتاج القلبي قليلًا ثم يزداد في أثناء المخاض بنسبة إضافية تقارب 30%. وبعد الولادة، ينخفض انتاج القلب بسرعة في البداية، ثم يأخذ بالتباطؤ إلى أن يعود إلى مستوى ما قبل الحمل بعد حوالي سِتّة أسابيع من الولادة.

قد تظهر بعض النفخات القلبية ويحدث اضطراب في النظم القلبي نتيجة عمله بجِدِّ أكبر يمكن أن تشعر المرأة الحامل بهذه التغيرات في بعض الأحيان. تعد هذه التغيرات طبيعيّةً خلال فترة الحمل ولكن، قد تحتاج أصوات القلب وحالات النظم غير الطبيعية الأخرى (مثل، النفخات الانبساطيّة، ومعدل ضربات القلب السريع وغير المنتظم) والتي تحدث في كثير من الأحيان عند النساء الحوامل إلى معالجة. (النفخات القلبية الانبساطيّة هي النفخات التي تحدث قبل انقباض القلب مباشرةً) ينخفض ضغط الدّم خلال الثلث الثاني من الحمل عادةً ولكن قد يعود إلى مستواه الطبيعي الذي كان عليه قبل حدوث الحمل في الثلث الثالث من الحمل.

يزداد حجم الدّم بنسبة 50% تقريباً خلال فترة الحمل تكون زيادة كميّة السائل في الدّم أكبر من زيادة عدد خلايا الدّم الحمراء (التي تحمل الأكسجين). وبالتالي، ورغم وجود كمية إضافية من خلايا الدم الحمراء، فإنّ اختبارات الدّم تُشير إلى وجود فقر دم بسيط، وهو أمر طبيعي ولأسباب غير مفهومة بشكلٍ واضح، يزداد عدد خلايا الدّم البيضاء (التي تقاوم العدوى) بشكل بسيط خلال فترة الحمل وتزداد أعدادها بشكل أكبر في أثناء المخاض والأيام القليلة الأولى بعد الولادة.

يتداخل الرحم المتضخم مع عودة الدّم من الساقين ومنطقة الحوض إلى القلب ونتيجةً لذلك، يكون حدوث التورّم شائعاً، وخصوصاً في الساقين تتشكل الدوالي في الساقين وفي المنطقة المحيطة بفتحة المهبل (الفرج) عادة تسبب هذه الوذمة شعوراً بالإنزعاج في بعض الأحيان توفر الملابس التي تكون فضفاضةً حول الخصر والساقين راحةً أكبر ولا تحدّ من جريان الدم يمكن لبعض التدابير أن تخفف من هذا الانزعاج، وليس ذلك فحسب بل قد تُقلّل أيضاً تورّم الساق وتزيد من فرص تعافي الدوالي بعد الولادة، مثل:

- ارتداء جوارب الدّع المرنة
- الاستراحة بشكلٍ متكرّر مع رفع الساقين
- الاستلقاء على الجانب الأيسر

1-7 السبيل البولي

تزداد الكلى قليلاً في حجمها ويسبب هرمون البروجسترون ارتخاء في الكؤوس الكلوية والحالب وهذا الارتخاء يقود إلى ركود البول في هذه المجاري مما يسبب التهاباً. والالتهاب يكون في الحالب والكلية اليمنى بسبب ميلان وتدور الرحم إلى اليمين وضغط على الحالب. يثر التبول في الأسبوع السادس إلى الأسبوع الثاني عشر بسبب ضغط الرحم على المثانة ويحدث أيضاً التبول في الأسابيع الأخيرة نسبة لارتخاء الأعضاء داخل الحوض (عوض احمد 1996، ص57)

1-8 السبيل التنفسي

يؤدي ارتفاع مستوى البروجسترون، وهو هرمون يجري إنتاجه باستمرار خلال فترة الحمل؛ إلى تحفيز الجسم للتنفس بشكل أسرع وأعمق ونتيجة لذلك، تزفر المرأة الحامل كمية أكبر من ثاني أكسيد الكربون للمحافظة على انخفاض مستوى ثاني أكسيد الكربون. (يُعد أحادي أكسيد الكربون أحد الفضلات الناجمة في أثناء التنفس). يمكن للمرأة أن تتنفس بشكلٍ أسرع لأنّ الرحم المتضخم يحدّ من توسّع الرئتين عند التنفس يكبر محيط صدر المرأة قليلاً.

تعاني كلُّ امرأة حامل تقريباً من انقطاع التنفُّس إلى حدِّ ما عندما تبتذل جهداً، وخصوصاً مع اقتراب الحمل من نهايته. ففي أثناء بذل الجهد، يزداد مُعدَّل تنفس المرأة الحامل بشكلٍ أكبر مقارنةً بغير الحامل. (محمد شريف. (2014). الطيور على أشكالها تقع)

ونتيجةً لضخَّ المزيد من الدَّم فإنَّ بطانة المسالك الهوائية تتلقَّى المزيد من الدَّم وتتورَّم إلى حدِّ ما، ممَّا يؤدي إلى تضيقها ونتيجة لذلك، تشعر المرأة الحامل بانسداد الأنف في بعض الأحيان، ويمكن أن تصبح الأنابيب النفرية (التي تصل الأذن الوسطى بالجزء الخلفي من الأنف) مسدودة يمكن لهذه التأثيرات أن تغير نغمة ونوعية صوت المرأة قليلاً.

1-9 السبيل الهضمي

يُعدُّ الغثيان والقيء، وخصوصاً في الصباح وعكة الصباح من الحالات الشائعة. قد يكون سببهما ارتفاع مستويات الأستروجين ومُوجَّهَةُ الغُدِّ النَّاسِلِيَّةِ المشيِّمة البَشْرِيَّةِ، وهما هرمونان يساعدان على الحفاظ على الحمل.

يمكن تخفيف شدَّة الغثيان والقيء من خلال تغيير النظام الغذائي أو أنماط تناول الطعام، وذلك من خلال القيام بما يلي على سبيل المثال:

- شرب وتناول كمِّيَّات صغيرة بشكلٍ مُتكرِّر
- تناول الطعام قبل الشعور بالجوع
- تناول الأطعمة الخفيفة مثل المرق والحساء والأرز والمعكرون
- تناول قطع بسكويت الصودا العادية واحتساء المشروبات الغازية
- الاحتفاظ بقطع البسكويت قريبةً من السرير وتناول قطعة أو اثنتين قبل النهوض لتخفيف وعكة الصباح

لا تتوفَّر حالياً أدوية مُصمَّمة خصيصاً لعلاج وعكة الصباح يكون الغثيان والقيء في بعض الأحيان شديدين أو مستمرَّين لدرجة حدوث جفاف أو نقص في الوزن أو مشاكل أخرى - يُسمَّى الاضطراب بالقيء المفرط الحمل. قد تحتاج المرأة التي تعاني من هذا الاضطراب إلى العلاج بالأدوية التي تخفف من الغثيان (الأدوية المضادة للقيء) أو يجري إدخالها مؤقتاً إلى المستشفى وتُعطى سوائل عن طريق الوريد.

تُعدُّ حرقة المعدة والتجشؤ من الأعراض الشائعة، وقد يعود ذلك إلى بقاء الطعام في المعدة لفترة أطول ولأنَّ العضلة العاصرة (المَصْرَّة) في الطرف السفلي من المريء تميل إلى الارتخاء، ممَّا يسمح بعودة محتويات المعدة إلى المريء. يمكن لعدَّة تدابير أن تساعد على تخفيف حرقة المعدة:

- تناول وجبات صغيرة
 - تجنب الانحناء أو الاستلقاء بشكلٍ مستوٍ لعدة ساعات بعد تناول الطعام
 - تجنُّب تناول الكافيين، والتبغ، والكحول، والأسبرين والأدوية
 - استعمال مضادات الحموضة السائلة، باستثناء مضادَّات الحموضة المحتوية على بركونات الصوديوم لاحتوائها على الكثير من الملح
- يمكن تخفيف حرقة المعدة في أثناء الليل من خلال ما يلي:
- عدم تناول الطعام لعدة ساعات قبل الذهاب إلى السرير
 - رفع رأس السرير أو استعمال الوسائد لرفع الرأس والكتفين
- تنتج المعدة كمية أقل من الحمض خلال فترة الحمل وبالتالي، نادرًا ما تحدث قرحة في المعدة خلال فترة الحمل وتبدأ التقرحات الموجودة بالشفاء غالبًا.
- ومع تقدُّم الحمل، قد يُسبِّبُ الضغط النَّاجم عن الرحم المُتضخِّم على المستقيم والجزء السفلي من الأمعاء حدوثَ الإمساك يمكن أن يتفاقم الإمساك لأنَّ ارتفاع مستوى البروجسترون خلال فترة الحمل يؤدي إلى إبطاء الموجات التلقائية للتقلصات العضلية في الأمعاء، والتي تقوم بدفع الطعام عادةً قد يُفيد إتباع نظام غذائي غني بالألياف وشرب الكثير من السوائل وممارسة الرياضة بانتظام في منع حدوث الإمساك.
- البواسير، وهي من المشاكل الشائعة التي قد تنجم عن ضغط الرحم المتضخِّم أو عن الإمساك يمكن استعمال مُلَيِّنَات البراز، أو الهلام المخدر، أو المغاطس الدافئة عند الإصابة بالبواسير.
- وقد يحدث الوَحَم (شهوة الغرائب)، وهو الرغبة في تناول أطعمة غريبة أو غير غذائية مثل النشا أو الطين.
- يكون لدى النساء الحوامل اللواتي يعانين من غثيان الصباح لعاب زائد عادةً قد يكون هذا العَرَضُ مزعجًا ولكنه غير ضار.

يبدو أن تشكُّل الحَصِيَّات المراريَّة يكون أكثر شُيُوعًا خلال فترة الحمل.

10-1 الجلد

قناع الحمل (الكَّفْهُو بقع مصبغة باللون البني قد تظهر على جلد الجبين والخدَّين وقد يصبح الجلد المحيط بالحلمات (الهالات) داكنًا أيضًا يظهر خطُّ داكنٌ (يُسمى الخط الأسود) أسفل منتصف البطن عادة قد تحدث هذه التغيُّرات بسبب إنتاج المشيمة لهرمون يُنَشِّط الخلايا الميلانين، وهي الخلايا التي تصنع صبغة جلديَّة بنية داكنة اللون

الكلف



الشكل 01: يمثل الكلف عند المرأة الحامل

إخفاء التفاصيل

قد تظهر عند بعض النساء الحوامل صبغات بُقعية ذات لون بني على جلد الجبهة والوجنتين (تُسمى الكلف أو قناع الحمل)، كما هو واضح في هذه الصورة.

الخط الأسود



الشكل 02: الخط الأسود أسفل منتصف البطن عند المرأة الحامل

خلال فترة الحمل، قد يظهر خط داكن (يُدعى الخط الأسود أسفل منتصف البطن).

تظهر علامات زهرية ممتدة على البطن في بعض الأحيان قد يكون هذا التغيير ناجماً عن النمو السريع للرحم وعن زيادة في مستويات هرمونات الغدة الكظرية.

يمكن أن تشكل الأوعية الدموية الصغيرة نمطاً أحمر شبيهاً بالعنكبوت على الجلد، يظهر فوق الخصر عادة وتسمى هذه التشكيلات بالورم الوعائي العنكبوتي.

قد تصبح الشعيرات الدموية المتوسعة ذات الجدران الرقيقة مرئية، وخصوصاً في أسفل الساقين.

الورم الوعائي العنكبوتي



الشكل 03 : الورم الوعائي العنكبوتي عند المرأة الحامل

الأورام الوعائية العنكبوتية هي بقع حمراء صغيرة محاطة بأوعية دموية دقيقة (شعيرات دموية)، تشبه أرجل العنكبوت تظهر هذه الأورام بشكل طبيعي عند العديد من الأشخاص الأصحاء من الشائع أن تحدث عند النساء الحوامل أو اللواتي يستخدمن مانعات الحمل الفموية، وعند أشخاص تشمع الكبد.

الطفح الحملي متعدد الأشكال :



الشكل 04: يمثل الطفح الحملي متعدد الأشكال

شبيهه الفقاع الحملي



الشكل 05: يمثل شبيهه الفقاع الحملي

هناك حالتان من الطفح الجلدي الحاك بشدة لا تحدثان إلا في أثناء الحمل:

- تظهر الحطاطات الشروية الحكيئة ولويحات الحمل plaques of prégnance خلال الأسبوعين إلى الثلاثة أسابيع الأخيرة من الحمل عادةً، ولكنها قد تظهر في أي وقت بعد الأسبوع الرابع والعشرين عادة ما يظهر بعد الولادة وما زال سبب حدوثه غير معروف؛
- يمكن أن يظهر هربس الحمل شبيهه الفقاع في أي وقت بعد الأسبوع الثاني عشر من الحمل أو بعد الولادة مباشرة يعتقد أن السبب هو الأضداد غير الطبيعية التي تهاجم أنسجة الجسم نفسه - وهي ردة فعل للمناعة الذاتية.

11-1 الهرمونات

يؤثر الحمل في جميع هرمونات الجسم تقريباً، ويرجع ذلك غالباً إلى تأثيرات الهرمونات التي تنتجها المشيمة فمثلاً، تنتج المشيمة هرموناً يُنَبِّه الغدة الدرقية عند المرأة لأن تصبح أكثر نشاطاً وتنتج كميات أكبر من الهرمونات الدرقية عندما تصبح الغدة الدرقية أكثر نشاطاً كما هي الحال في فرط نشاط الغدة الدرقية قد ينبض القلب بشكلٍ أسرع، ممّا يجعل المرأة تشعر بدقات قلبها (خفقان). يمكن أن يزداد التّعرق وقد تحدث تقلبات مزاجية ويمكن أن تتضخّم الغدة الدرقية ولكن يحدث فرط نشاط الغدة الدرقية في أقل من 0.1% من حالات الحمل، وهو حالة تضطرب فيها وظيفة الغدة الدرقية ويزداد نشاطها. تزداد مستويات الأستروجين والبروجسترون في وقتٍ مبكّرٍ خلال فترة الحمل لأنّ هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمية البشريّة، وهو الهرمون الرئيسي الذي تنتجه المشيمة يُنَبِّه المبيضين على إنتاج كميات كبيرة من الأستروجين والبروجسترون. يُساعد الأستروجين والبروجسترون على الحفاظ على الحمل.

تُنَبِّه المشيمة الغدتين لإنتاج المزيد من الألدوستيرون والكورتيزون الذي يساعد على تنظيم كمية السائل التي تطرحها الكليتين نتيجةً لذلك، يجري احتباس المزيد من السوائل.

خلال فترة الحمل، تؤثر التغيرات في مستويات الهرمون في طريقة تعامل الجسم مع السكر وفي وقت لاحق من الحمل، لا يستجيب الجسم للأنسولين كما يفعل عادة ونتيجة لذلك، يرتفع مستوى السكر في الدم يحتاج جسم المرأة إلى المزيد من الأنسولين الهرمون الذي يضبط مستوى السكر في الدم خلال فترة الحمل وبالتالي، إذا كانت المرأة مصابة مسبقاً بداء السكري، فقد يتفاقم خلال فترة الحمل كما يمكن أن تبدأ الإصابة بداء السكري خلال فترة الحمل ويسمى هذا الاضطراب السكري الحملِي. gestationnel diabète.

1-12 المفاصل والعضلات

ترتخي المفاصل والأربطة (الحوال الليلية والغضاريف التي تربط العظام) في حوض المرأة وتصبح أكثر مرونة يساعد هذا التغيير على توفير مساحة للرحم المتضخم وعلى تهيئة المرأة لولادة الطفل ونتيجة لذلك، تتغير وضعية وقوف المرأة إلى حد ما.

من الشائع الشعور بدرجات متفاوتة من آلام الظهر نتيجة الانحناء الزائد للعمود الفقري لموازنة وزن الرحم المتضخم يمكن أن يُساعد تجنب رفع الأشياء الثقيلة وثني الركبتين (وليس الخصر) لالتقاط الأشياء والمحافظة على وضعية وقوف جيدة قد يؤدي انتعال أحذية مسطحة مدعومة جيداً أو حزام أمومة خفيف الوزن .

خلاصة: الحمل مرحلة هامة في حياة المرأة، إذ تعبر عن أنوثتها ومكانتها الاجتماعية كأم، حيث تحمل رمزية الخصوبة والقدرة على الإنجاب لديها ما يجعلها تحس بالأهلية والارتقاء إلى دور جديد وحساس في المجتمع وهي الأمومة، كما تعزز لديها الإحساس بتقدير الذات، ولكن مراحل الحمل تعاش بتناقضات عديدة تمر بها الحامل من تغيرات هرمونية و فيزيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسي وتجعلها متقلبة المزاج، تعيش قلق وضغط أحياناً. كما تعيش المرأة الحامل ظروف اجتماعية، اقتصادية و نفسية تلعب دوراً مهماً في خلق بعض الضغوط النفسية للحامل، وبالتالي تهديد صحتها النفسية والجسدية بشكل عام، كما تؤثر بدورها سلباً على سيرورة الولادة وظروفها. (بلبكي جمال، 2021

ص 29-41)

الفصل الثاني: النشاط البدني للمرأة الحامل

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون التلميذ من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته ، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعا خاصا و هدفا في بناء المجتمعات حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة و نمطه و قوانينه و أسسه و قواعد يسير عليها ، بدأت ممارسته تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية . في المدارس باعتباره جزء متكامل من التربية العامة

1-2 تعريف النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية. فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويا أو مخططا له. (هزاع محمد هزاع وآخرون، 2007، ص74).

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

2-2 النشاط البدني حسب المنظمة العالمية للصحة: النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة

أما الخمول البدني - قلة النشاط البدني- فهو يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الخطر الرئيسية الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على الصعيد العالمي 6 % من الوفيات العالمية-. ونشير التقديرات إلى أن الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون والثدي 27% من حالات السكري وقرابة 30% من عبء المرض الناجم عن مرض القلب.

كما تؤكد العديد توصيات المنظمات العالمية والصحية المعنية بصحة الإنسان، ومنها منظمة الصحة العالمية إلى ارتباط قلة النشاط البدني بالصحة العضوية والنفسية للفرد بما في ذلك أهميته في رفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام ،السمنة ، داء السكري ، بالإضافة إلى علاقته في زيادة نسبة القلق والكآبة وكذلك سرطان القولون ، لذا أصبح وفي وقتنا المعاصر إتباع نمط الحياة ، الصحي وسيلة مهمة للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، والابتعاد عن العادات غير الصحية مثل: التدخين

3-2 تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النشاطات البدنية والرياضية فإنه من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها . أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة أو الفرق (صالح, & فتحي, (2010) ص40)

2-3-1 النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم

به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية . وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم ،

2-3-2 النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في

شكل حركات بسيطة لا تتطلب بذل مجهود، كالمشي وغيره من الرياضة البسيطة.

2-3-3 النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي وعصبي وإلى مجهود جسماني

يتناسب مع نوع هذه الألعاب، ويتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

4-2 خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني بعدة خصائص منها:

- يعد جسم الإنسان وما يصدر عنه من حركات؛ المحور الأساسي في النشاط البدني الرياضي.
- التدريب والمنافسة أهم مكونات النشاط البدني الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني والذي يؤثر على الحالة النفسية التي تتطلب الانتباه والتركيز. (كمال درويش – أمين أنور الخولي 1990 ص43)
- يبرز النشاط البدني الرياضي قيم اجتماعية ونفسية كالفوز والخسارة والنجاح والفشل بصور مباشرة أكثر من أي نشاط آخر.
- النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه. (زمالي,

حسان. (2023). ص 46)

5-2 انواع النشاط البدني :

1-5-2 النشاط الهوائي :

هو النشاط الذي يتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم مثل عضلات الذراعين والساقين، ويتميز

بزيادة سرعة نبضات القلب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط، لكن مع مرور الوقت يجعل القلب والرتنين أقوى وقادرة على العمل بشكل أفضل.

أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والرقص والقفز وغيرهم.

2-5-2 تقوية العضلات

- يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.

أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم، والحفر في الحديقة وغيرهم.

3-5-2 تقوية العظام

- يساعد على جعل العظام قوية مثل عظام القدمين والساقين.

أمثلة: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرهم.

2-5-3 الاستطالة:

- يساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.

أمثلة: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغيرهم.

2-6 مقدار النشاط البدني الذي يوصى به:

توصى منظمة الصحة العالمية بما يلي:

1-6-2 الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و17 عاماً:

- ينبغي عليهم مزاوله 60 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة ومن الأمثلة على ذلك المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات.
 - مزاوله النشاط البدني لمدة تزيد عن 60 دقيقة يومياً يعود بفوائد صحية إضافية.
- كما ينصح بإدراج التالي:

- النشاط الهوائي الشديد: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
- أنشطة تقوية العضلات: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
- أنشطة تقوية العظام: 3 أيام على الأقل في الأسبوع.

يجب على الأطفال والشباب ذوي الاحتياجات الخاصة استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدني الآمن لهم.

2-6-2 البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا:

- ينبغي لهم مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الشديد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك.
- ينصح بممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية ، مرتين أو أكثر بالأسبوع.

2-6-3 البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر:

- ينبغي مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو النشاط البدني الشديد لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي لهم زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك
- مزاولة أنشطة تقوية العضلات التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية مرتين أو أكثر بالأسبوع.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على الحركة فينبغي لهم مزاولة النشاط البدني الذي يُحسن التوازن ويقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعياً أمثلة: المشي إلى الورا أو الجانب، الوقوف على ساق واحدة، والوقوف والجلوس عدة مرات على التوالي.

يجب على المصابين بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدني الآمن لهم.

2-7 فوائد النشاط البدني:

- تحسين اللياقة العضلية ولباقة القلب والجهاز التنفسي.
- تحسين الصحة العقلية والمزاج.

- تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- يساعد في الإقلاع عن التدخين.
- الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكنتاب.
- الحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عمل حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة .
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي .
- تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر .
- تساعد على الصبر والتحمل وتكوين الاتجاهات الايجابية . (محمد , هاجر آدم علي , إسماعيل , إسماعيل علي . (2017). ص 23)

نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم.

8-2 إرشادات لممارسة النشاط البدني بشكل آمن:

النشاط البدني آمن للجميع تقريباً، لكن ينصح بإتباع إرشادات السلامة التالية:

- الانتظام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- البدء بالتدرج وزيادة مستوى النشاط مع مرور الوقت
- تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- استخدام المعدات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.

9-2 النشاط البدني للمرأة الحامل:

الجسم البشري مآكينة مميزة تؤدي متطلبات الحياة للفرد بطرق متنوعة ومركبة بأسلوب سهل وجيد طالما كانت هذه المآكينة سليمة . خلق الإنسان ليتحرك والحركة تقوي من وظائف الجسم الحيوية وتجعله قادرا على تحمل الضغوط التي تقع عليه .

و إذا 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 ومطلبا أساسيا للحامل لمواجهة الضغوط التي تقع على جسمها و حالتها النفسية.(حنيفي محمود,1999ص5)

خلال فترة الحمل يتغير جسم السيدة الحامل باستمرار اذ ينمو من الداخل ومن الخارج لذلك فان النشاط البدني يجب أن يكون ملائما مع نمو الجسم 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 بدنيا ونفسيا من خلال أداء النشاط البدني .

10-2 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. تقليل من إمكانية حدوث الإمساك.
5. تحسين الحالة النفسية ومقاومة الاكتئاب 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 بان الحمل حالة طبيعية والتمرينات تزيد من قوة عضلات الجسم والأنسجة المحيطة بالمفاصل خصوصا في منطقة الظهر والحوض والفخذين والقدمين.
10. تساعد على التخلص من المشاكل المتعلقة بالحمل مثل الارتخاء في منطقة الحوض ومتاعب الظهر.

11. ممارسة التمارين قبل الولادة تساعد عملية الولادة حيث تقوي الرحم وعضلات اسفل البطن .
12. تساعد على زيادة السعة الحيوية للرتئين التي تساعد على صحة نمو الطفل وحسن تغذيته.
13. تساعد على إكساب الجسم القوام الصحيح جماليا وصحيا.(ياسين علوان,2015م)

11-2 النشاط البدني ومشاكل الحمل :

خلال فترة الحمل تحدث للسيدة مشاكل كثيرة وبعض هذه المشاكل يزول بسرعة وبعضها يبقى طوال فترة الحمل, لذلك يمنع استعمال الأدوية كالعقاقير وينصح بممارسة التمرينات والأنشطة البدنية للتقليل من هذه المشاكل. (حنيفي محمود, 1999ص117).

1-11-2/انقباض عضلات القدم والساق والفخذ:

الأسباب:

- ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية
- مد القدمين أماما بقوة
- التعب البدني
- نقص الكالسيوم وزيادة الفوسفات
- ارتخاء المفاصل.

التمرينات:

- تجنب مد القدمين من الأصابع أماما في حالة انقباض عضلات القدمين الوقوف منتصبية القامة - في انقباض عضلة سمانة الساق ثني مفصل القدم لأعلى بحيث تشير أصابع القدم لأعلى نحو الساق والبقاء في هذا الوضع لعدة ثواني ثم الاسترخاء وتكرار التمرين.
- في انقباض عضلات أمام الفخذ ثني الركبة خلفا ثم مسك القدم باليد ثم تحريك الساق خلفا قدر الإمكان مع الارتكاز أو المسك باليد الأخرى على كرسي أو حائط لحفظ التوازن.
- في انقباض عضلات المقعدة, الوقوف مع الارتكاز بيد على كرسي أو حائط ثم رفع الرجل ، عاليا ثم يكرر التمرين . (حنيفي محمود, 1999ص119).

2-11-2 انقباض 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 الذي ليس به الم ,ثم ثني الركبة العليا خلف مع مسكها باليد ثم تحريك الرجل خلفا
- الوقوف مع فتح الرجلين قليلا ثم ثني الركبتين كاملا
- الرقود على الجانب الذي ليس به الم ,ثني الركبة العليا التي بها الم وتحريكها نحو الصدر
- الجلوس على الأرض مع فتح القدمين ثم ثني الجذع على الرجلين بالتبادل.

3-11-2 الدوالي والاستسقاء

الأسباب :

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

اقتراحات:

- تجنب ارتداء الملابس الضيقة او الحذاء ذو الكعب العالي
- ارتداء الشربيات المطاطية الخاصة بالدوالي
- وضع الرجلين على كرسي أماما عدة مرات في اليوم مع الاسترخاء .

التمارين:

- المشي لمسافة 2 ك يوميا.
- تمارين ثني ومد القدمين ودورانها
- الوقوف معتدلا ثم رفع الكعبين للوقوف على الأمشاط
- في دوالي المهبل الرقود على الظهر ثم رفع الرجلين ووضع الساقين على كرسي ثم رفع الحوض عاليا
- كتمرين الكوبري. (حنيفي محمود,1999ص121).

4-11-2 الام الظهر :

الأسباب:

- أخذ أوضاع القوام السيئة
- زيادة وزن الجنين وضغطه على الظهر.

اقتراحات:

- المشي باستمرار

- النوم على مرتبه ناشفة بأخذ الوضع السليم للقوام وإصلاح القوام باستمرار
- عدم المكوث في وضع معين مده طويلة
- عدم استعمال حذاء نو كعب عال.

التمرينات :

- تمرينات الاسترخاء
- تمرينات تحريك الحوض في مختلف الاتجاهات
- تمرينات تبادل رفع الرجلين جانباً -
- تمرين الكوبري
- تمرينات لف الجذع.

2-11-5 ضعف نغمة وصحة نشاط عضلات البطن

الأسباب: ضعف حركة الأمعاء - قلة شرب الماء -

شرب 6-8 أكواب ماء يوميا وأكل الفاكهة والخضروات والسلطة الخضراء- زيادة الأطعمة ذات الألياف في الغذاء واكل الخبز الأسمر- وضع الرجلين على الكرسي

التمرينات: المشي حوالي 2 كلم يوميا - الرقود على الجانب مع ثني الركبة العليا وتحريكها حتى الصدر ولف الذراعين حول الركبة والاحتفاظ بالوضع من 15-20 ثانية ثم التبديل -أداء تمرينات التنفس مع تدليك منطقة الأمعاء باليدين في دوائر من اليمين لليساار -أداء تمرينات الرقود على الظهر ورفع الرجلين

2-11-6 كثرة التبول :

الأسباب: ارتخاء العضلات -الضغط المتولد من كبر وزيادة حجم ووزن الرحم والجنين .

التمرينات: تمرينات انقباض العضلات الآلية الاستلقاء على الجانب الأيمن ،ثني الكوع الأيمن ووضع

الرأس على راحة اليد اليمنى - ثني الرجل العليا ووضع ركبتهما فوق مخدة - قبض عضلات الآلية

و عضلات الشرج والمثانة بقوة والمكوث لمدة 3ثواني ثم الاسترخاء والتبديل تكرار نفس التمرين من 5

إلى 10 مرات(حنيفي محمود .ص 118 - 123)

2-11-7 البواسير:

أسبابها: ضغط ثقل الرحم على أسفل الأمعاء الغليظة – الإمساك – الجلوس لمدة طويلة – قلة أداء لتمارين البدنية – التأثير الاسترخائي للجفرون (بروجسترون) على العضلات .
اقتراحات: زيادة شرب السوائل – تكون الوجبات الغذائية غنية بالألياف – عدم الجلوس لوقت طويل على المرحاض – عند الجلوس على المرحاض وضع القدمين على كرسي حمام صغير – عدم الجلوس على كرسي ناشف يكون مؤلماً وقد يسبب النزيف من البواسير .

التمرينات: تمرينات عضلات الحوض – تمرينات انقباض عضلات المقعدة – المشي لمسافة 2 ك يومياً .
8-11-2 حرقان القلب :

الأسباب: زيادة الحموضة في المعدة – الشد العصبي – التعب – الهموم – كبر حجم الرحم .
اقتراحات: كل كمية قليلة من الطعام وزيادة مرات الأكل – تجنب أكل المشويات الدهنية او القهوة والمياه الغازية – الإكثار من شرب السوائل خاصة الدافئة .
التمرينات: تمرينات لف الجذع – تمرينات التنفس _ - تمرينات ثني الركبتين وميل الجذع .

9-11-2 نزيف اللثة والأنف:

الأسباب: زيادة كمية وحجم الدم – نقص في رطوبة الجو – نقص فيتامين ا و ج – التدخين
اقتراحات: الراحة وزيادة رطوبة الجو – زيادة كمية الكالسيوم وفيتامين ج في الغذاء – استشارة الطبيب .
التمرينات: تدليك اللثة بالأصابع – تنظيف الأسنان بالفرشاة من 3 الى 4 مرات يومياً .

10-11-2 الدوار (الدوخة)

الأسباب: ضغط الدم نتيجة لضغط الرحم على الأوعية الدموية الداخلية – الأنيميا – فقر الدم – نقص مستوى السكر في الدم – التوتر والعمل أكثر من الطاقة – تقصير في الهرمونات
الاقتراحات: عدم التحرك بسرعة – تجنب الوقوف لفترة طويلة والاسترخاء - جعل الغذاء متزناً وغنياً بالحديد والفيتامينات – تجنب الحجرات المغلقة والحارة .
التمرينات: أداء التمرينات ببطء لتجنب الدوار - أداء تمرينات التنفس من البطن ببطء وعمق من وضع رفع الرجلين عالياً زاوية 45 درجة . (حنيفي محمود, 1999ص126).

11-11-2 امتلاء المعدة بالغازات

الأسباب: قلة حركة الأمعاء – عدم مضغ الطعام جيداً تناول الأطعمة المسببة للغازات
التمرينات: الجلوس على الكعبيين مع ثني الركبتين كاملاً (إذا لم يكن لدى الحامل دوالي الساقين) - تمرين ثني الركبة على الصدر إذ كان الأداء مريحاً .

2-11-12 الصداع

الأسباب: تناول المشروبات الكحولية – الإصابة بالزكام والبرد – هبوط في ضغط الدم
التمرينات: تمرينات التنفس من الأنف – تدليك الرقبة والوجه - الاسترخاء الكامل لفترة من 10 - 20 دقيقة
(حنيفي محمود 1999 ص 123 – 128).

2-11-13 الغثيان

الأسباب: يحدث غثيان بسبب زيادة مستوى هرمون الاستروجين في الجسم وسرعة نمو الرحم والغثيان
غالبا ما يحدث خلال الثلث الأول من فترة الحمل .
اقتراحات : اخذ فيتامين B6 واكل وجبات صغيرة من 4 إلى 6 مرات يوميا – تجنب شرب القهوة واكل
المواد الدهنية والتي بها توابل – تجنب الأصناف الغذائية عالية الحموضة في الصباح – إذا كثرت إصابة
الحامل بالغثيان فلا بد من استشارة الطبيب .
التمرينات: تمرينات التنفس من البطن – تمرينات التنفس من الأنف

2-11-14 عرق النسا (سباتيكا)

الأسباب: إصابة الحامل بعرق النسا تعتبر إصابة شائعة خلال فترة الحمل وغالبا ما يكون سبب ذلك اخذ
الحامل الوضع الخاطئ عند حمل شيء من الأرض ، عند الإصابة بعرق النسا لابد من استشارة الطبيب .
التمرينات : تمرين الكوبري

2-11-15 وخز وألم في منطقة الضلوع :

الأسباب: كبر حجم البطن – وجود غازات بالمعدة والأمعاء – عدم اخذ وضع القوام السليم.
التمرينات: تمرينات التنفس – ودوران الكوعين ودوران الذراعين .
ورم اليدين والقدمين
الأسباب: ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية - كثرة الوقوف أو الجلوس بدون حركة لمدة
طويلة .
التمرينات: اخذ لأوضاع السليمة عند الوقوف والجلوس - الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا
خاصة عند النوم – تمرينات ثني ومد القدمين أماما وخلفا ودورانها للخارج وللداخل – تمرينات فتح
وضم أصابع الدين بقوة ودوران الرسغين .

2-12 الاستعداد لمرحلة الولادة:

يبدأ المخاض عندما تصل فترة الحمل إلى نهايتها ويكون قد أن موعد ولادة الجنين .
والتمارين الخاصة بالحوامل تساعد على الإعداد الجيد للتعامل مع تلك الانقباضات التي سوف تحدث خلال المخاض حيث إن المرأة الحامل تكون قد تعلمت تماما كيفية التركيز على إيقاع التنفس ،وكيفية وان تكون في وضع ملتصق بالأرضية الموجودة عليها وكيفية استرخاء الجسم والتحرر من الشد الموجود أثناء أداء التمرينات .(خيرية السكري ص91)

2-13 كيفية الممارسة للاستعداد للمخاض :

وضع الوقوف: الوقوف لأعلى مع التحريك أثناء الشعور بالانقباضات يساعد في تحسين تقدم عملية الولادة لميل للأمام مع التحرك سوف تقلل من الألم مع توجيه الطفل الى الوضع السليم .

- 1- الوقوف مع فتح القدمين وتثبيتهما على الأرض جيدا بحيث تشعنين بجسمك في حالة لين واسترخاء .
- 2- الاستناد والقبض على ظهر كرسي مع ثني الركبتين . لف الفخذين تدريجيا مع عمل حركات دائرية برفق أو أرجحة الفخذين ببطء من جانب إلى آخر .
- 3- العمل كما لو انك تعانين من الانقباضات مع التدريب على طريقة التنفس ثم الارتخاء (خيرية السكري ص93)

2-14 وضع التآرجح أو الاهتزاز :

- من وضع الركوع على الأربع في غرفة الولادة ,قد يكون من الأمور المساعدة أرجحة الجسم للأمام والخلف ودفع الأرض باليدين .التحريك ببطء مع تجنب تقوس منطقة أسفل الظهر أثناء التحرك للأمام .
- الركوع على اليدين و الركبتين على أرضية ذو ملمس ناعم , مع ضرورة فتح الركبتين لمسافة مريحة التركيز على عملية التنفس وطريقة احتكاك الجسم بالأرض.
- أثناء الشهيق تحريك الجسم للأمام على اليدين بدون حدوث تقوس للظهر .
- أثناء الزفير تحريك الحوض للخلف نحو الكعبين .
- تكرار تلك الأوضاع خمس او ست مرات , التحرك للأمام أثناء الشهيق للخلف أثناء الزفير , ارتخاء الجسم أثناء الاسترخاء (خيرية السكري ص 97)

15-2 تدريبات اليوجا وتجنب الإجهاد :

إن تمارينات اليوجا تقلل من تأثير مشاكل الإجهاد وألم الظهر وتجعل الأم والجنين في صحة جيدة ,معظم السيدات التي يمارسن اليوجا يلاحظن أنها تجعل الولادة أسهل وأسرع .
كما أنها تساعد على تقبل التغيرات الجسمانية عندما يزيد وزنك , ان الوقت مناسب للتأمل والتفكير .

- 1-الوضع الأسهل :الجلوس تربيع – الظهر مفرد – اليدان على الركبتين .
- 2- الميل للأمام:الرقود على الظهر – ارفعي ظهرك محاولة لمس الأقدام او الركب ,العمود الفقري والأرجل مفردة استمري في هذا الوضع للميل للأمام 30 ثانية ويكرر مرتين .
- 3- إطالة الظهر :الرقود على البطن ,القدمان متلاصقتان ,رفع الرأس والصدر عاليا , البطن ملامسة الأرض , الظهر والصدر عاليا.الثبات لزمان 10 ثواني , ثم النزول ببطئ ويكرر " مرات مع مراعاة ان الرأس للخلف طوال الوقت ولا تدفعي أكتافك للأمام .
- 4- وضع الأرجل:الجلوس على ركبة الرجل اليسرى , الظهر مفرد ومرتفع الأيدي ممسكة أسفل الركبة .
- 5- الانحناء المزدوج :رسخ اليد اليمنى للخلف , امسكي رسغ الرجل اليمنى باليد اليسرى وانظر الى كتفك اليمنى , يكرر للجانب الأخر .
- 6- الاسترخاء :الرقود على الظهر – أغمضي عينيك- أديري راسك من جانب لآخر ثم الرجوع للوضع الأصلي في المنتصف – التنفس ببطء يؤدي التمرين لمدة 10 د ويكرر .
- 7- العمل بمستوى منخفض :كوني دائمة قريبة من الأرض أثناء العمل بدل من الانحناء – ضعي الركبتين على الأرض لأداء العمل المنزلي كلما أمكنك ذلك .
- 8- حمل الأثقال :إذا رفعت شيء ثقيل اثني ركبتيك أسفل , ظهرك مستقيم قدر الإمكان , قربي الثقل من جسمك , ارفعي ببطء .(خيرية السكري ص 140)

16-2 السباحة والحمل لولادة سهلة :

السباحة مفيدة جدا أثناء الحمل ,وتساعد على الاسترخاء والتدريب بأمان وخاصة في نهاية أشهر الحمل , فان السباحة تكون ممتعة , وان جميع هذه التمارين يمكن ممارستها حتى لو لم تكوني تجدين السباحة , تأكدي من عدم انحناء ظهرك أثناء السباحة .

16-2-1 الإحماء:

- 1- امشي بخطوة واسعة عبر حمام السباحة , ارفعي إحدى الرجلين للأعلى مع مدها للأمام أثناء المشي .
- 2- مرجحي ذراعيك أثناء المشي , اليد الأمامية عكس القدم المرفوعة .

- 3- المشي يكون صعب عكس مقاومة الماء , امشي للأمام والخلف في حمام السباحة , يكرر لعدد من المرات , التنفس بعمق وببطء لكي لا ترهقي نفسك .
- 4- الإطالة:تمرين مثالي للاحتفاظ بالاسترخاء للعضلات ابدئي بالوقوف ذراعيك ممتدتان , القدمان متباعدتان , مدي يدك لخلف , الانحناء -تجاه الجانب الأيمن ويكرر للجانب الأيسر .
- 5- الرقود خذي نفسا عميقا وارقدي على ظهرك .

2-16-2 التمارين على جانب حمام السباحة:

العجلة: اسندي ظهرك على حائط الحمام , يداك مفرودتان جانبا , ارفعي رجلك كأنك تقودين دراجة بالتبديل , يكرر التمرين ببطء لمدة دقيقتان .

الإطالة الجانبية: الظهر للحائط و الذراعان مرفوعتان جانبا القدمان متباعدتان تماما , ستشعرين بضغط على فخذيك , القدمان جانبا , قومي بالميل تجاه اليمين , ثم يكرر تجاه اليسار .

القرفصاء: الظهر للحائط , اليدين ممتدتان جانبا , القدمان ممتدتان للأمام ثم الوصول الى وضع القرفصاء .

حركة الضفدع: الظهر للحائط و اليدين ممتدتان جانبا , تحريك الرجل للأعلى بقدر المستطاع حتى تشعري بإطالة فخذيك ثم مدها للأمام ثم العودة لوضع القرفصاء ثم يكرر التمرين .

المرجحة الجانبية: انظري للحائط مع سند الذراعان وهما مفرودتان , ثم مرجحة القدمان وهما متلاصقتين يمينا ويسارا .

خلاصة:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها ، و متفق على أثارها الإيجابية التي هي كثيرة على الإنسان و التي تتجلى في البروز البيولوجي و الاجتماعي و الثقافي و هي تساهم في تربية و تكوين الفرد الصالح و تكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة و مواجهة متطلبات الحياة و العمل بما يتحقق معه السعادة و الصحة ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى و يحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة لمعالجة مشاكل الحمل و للتحضير الجيد للولادة الطبيعية لتجنب المخاطر التي تحدث أثناء الولادة حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقية تخترق الاعتراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن الطريقة المتبعة للباحثة في الدراسة الميدانية جد ضرورية بحث تعمل على رسم الطريق الصحيح الذي يؤدي بنا إلى إيجاد تفسيرات علمية أو حلول الإشكالية المطروحة ،حيث إن كل إشكالية وخصوصيتها وطبيعتها واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية البحث ،حيث شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ،مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا أهم المعادلات الإحصائية المستخدمة في دراستنا .

1-1منهج البحث:

من اجل الإجابة عن تساؤلاتنا المطروحة في بحثنا هذا قررنا استخدام في دراستنا المنهج النوعي (وصفي مسحي) عن طريق مقابلات شبه منظمة نبحث من خلالها ونفهم النظرة الاجتماعية المتمثلة في نوع المعارف التي تملكها القابلات ومدى استخدامها في ممارستها المهنية وذلك سعيا إلى معرفة حقيقة نظرة القابلات للنشاط البدني وممارسته لدى الحامل .ومعرفة الحواجز التي تحول دون تطبيق توصيات حول النشاط البدني للمرأة الحامل وكذلك ما هي المعارف التي تعرفها وتوظفها في وظيفتها ومهامها المهنية وما رأيهن الشخصي ولماذا ينصحن أو لا ينصحن بالنشاط البدني ومن هم الأشخاص الذين يؤكدون على نصحهم أو توصيتهم بالنشاط البدني .

1-2مجتمع البحث:

وهو المجتمع الأصل للبحث تم من خلاله اختيار العينة حيث كان مجتمع بحثنا هو قابلات الصحة العمومية بولاية معسكر التي يبلغ عددها 188 قابلة . في هذه الدراسة اخترنا مقابلات شخصية نصف موجهة مع قابلات مستشفى الأم والطفل ببلوري رحمة التي يتكفلن بمتابعة النساء الحوامل .

1-3-عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، لذا اخترنا نموذج العينة العشوائية الذي يتم فيه الاختيار على أساس عشوائي وذلك بإعطاء جميع مفردات مجتمع البحث نفس الفرص المتكافئة للظهور في العينة

وتقدر عينة دراستنا من 10 قابلات للصحة العمومية من بين 40 قابلة تم اختيار هم عشوائيا ،من المجتمع الأصل وهذا على مستوى مستشفى الأم والطفل .

4-1-مجالات البحث**1-4-1- المجال البشري:**

تمثلت عينة البحث في 10 قابلات حيث تم تقسيم استمارة المقابلة عليهم للاطلاع على الأسئلة الموجودة والمقترحة بغية الإجابة عليها.

1-4-2-المجال الزمني :

تم ابتداء من نوفمبر 2023 فيما يخص الدراسة النظرية، وإما الجانب التطبيقي فكان الشروع فيه في فيفري 2024 في حين استغرق زمن توزيع واسترجاع الاستمارات حول 3 أسابيع من 2024/02/04 إلى 2024/02/ 27

1-4-3-المجال المكاني :

اجري هذا البحث على قابلات مستشفى الأم والطفل بولاية معسكر .

1-5- متغيرات البحث:

1-5-1- المتغير المستقل:النشاط البدني للمرأة الحامل

1-5-2-المتغير التابع:نظرة القابلات

1-6-أداة البحث: المقابلة نصف موجهة

قمنا في بحثنا هذا استعمال المقابلة لجمع البيانات وهي من أهم الأدوات التي يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات حول الدراسة الخاصة به، وهي تعتبر عملية حوارية بين الباحث والشخص المبحوث، ينتج عنها العديد من المعلومات الهامة التي تخص الباحث حول موضوع دراسته، كما يتم استخدام المقابلة كأداة لجمع المعلومات عندما يكون المبحوثين غير مؤهلين بشكل علمي، وبالتالي يقوم الباحث بتوضيح الأسئلة للمبحوثين إذا كان هناك ما يتطلب ذلك، وتعتبر المقابلة هي من إحدى الطرق التي تسهل عمل أفراد العينة بشكل عام، وتنقسم المقابلة إلى مقابلة مباشرة ومقابلة غير مباشرة.

1. تمثلت في 4 محاور:

2. المحور الأول:المعلومات الشخصية للقابلات

3. المحور الثاني:اعتقادات ومعارف القابلات

4. المحور الثالث:الممارسة المهنية

5. المحور الرابع:العوامل المؤثرة في التوصية للنشاط البدني عند النساء الحوامل مدة المقابلة كانت أثناء استراحتهم من العمل على مستوى مستشفى الأم والطفل. (الاستمارة بشكلها النهائي موجودة في الملحق).

خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباتها لعلمية، وقد أشار الطالب الباحث إلى عدة خطوات علمية تم إنجازها من توضيح المنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث والأدوات المستخدمة والمعالجة الإحصائية.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

1-2- عرض النتائج حول المعلومات الشخصية للقابات:

1-1-2- الملف الشخصي للقابات:

أ- مميزات القابات قابلات شاركن في هذه الدراسة:

القابات	الجنس	مكان العمل	عدد سنوات التخرج
1	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
2	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
3	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
4	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
5	أنثى	مستشفى الأم والطفل	3
6	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
7	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
8	أنثى	مستشفى الأم والطفل	5
9	أنثى	مستشفى الأم والطفل	3
10	أنثى	مستشفى الأم والطفل	3

الجدول 01: يمثل خصائص القابات في هذه الدراسة

ب- النشاط البدني خلال الحمل عند القابات :

في عينتنا كانت 4 قابلات حوامل من بينهم قابلة واحدة كانت تمارس النشاط البدني أثناء حملها ولم تشعر بأي خوف في حين قابلتين منهن توقفت عن ممارسة الرياضة عند حملها وواحدة لم تمارس قبل او أثناء الحمل. و6 قابلات غير متزوجات 2 منهم يمارسن الأنشطة الرياضية والباقي لا يمارسن .

ت- انعكاسات ممارسة النشاط البدني خارج الحمل على حياتهم المهنية :

في عينتنا 2 قابلات يمارسن الأنشطة الرياضية (الإيروبيك والسباحة) و8 قابلات لا يمارسن الرياضة بشكل منتظم يعتبرن أنفسهن نشطين ويتحركون يوميا ويتمنون ان يمارسن الرياضة بوجود أخصائي . ومن بين كل هؤلاء القابات ، تعتقد 3 قابلات حياتهن المهنية تتأثر بممارسة النشاط البدني عند الحوامل خصوصا في الشهر التاسع وتؤكدن أن إدخال فكرة ممارسة النشاط البدني صعب بالنسبة للنساء الحوامل الا من كانت تحب الرياضة وتعرف فوائدها وان تكون منغمسة فيها .

2-1-2- اعتقادات ومعارف القابلات:

أ- الأهمية التي تولينها القابلات للنشاط البدني :

كانت إجابة 8 قابلات عن أهمية النشاط البدني خلال الحمل بأنهن يؤيدن النشاط البدني لدى النساء الحوامل ولكن على مستويات مختلفة على حسب الحالة الصحية للمريض خاصة عند بداية 37 أسبوع من الحمل كانت تبلغ مرضاها بان النشاط البدني يساعد على تسهيل الولادة وتقوية عضلات العجان والتحصير النفسي ولعدم حدوث مضاعفات أثناء الحمل ، الحماية من الدوالي والإمساك. لكن قابلتين لم تبلغ مرضاها بإمكانية ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل .

ب - فوائد النشاط البدني :

تتفق جميع القابلات اللاتي تمت مقابلتهم على أن ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل لها فوائد .

تؤكد 4 قابلات ان النشاط البدني يفيد في التحضير النفسي للولادة الطبيعية وانخفاض خطر العملية القيصرية و6 قابلات يذكرن ان النشاط البدني يقي من آلام أسفل الظهر والحوض والوقاية من زيادة الوزن المفرط وانخفاض مستوى التعب .

ث- موانع لممارسة النشاط البدني أثناء الحمل :

أجابت 8 قابلات أن الحمل المتعدد وحالات الإجهاض المتكرر وتسمم الحمل والنزيف المهبل من موانع ممارسة النشاط البدني للمرأة الحامل و 2 من القابلات أجابت أن فقر الدم ومرض السكري من موانع ممارسة الحمل .

ج- المعارف والتوصيات:

أردنا أن نعرف ما إذا كان لدى القابلات اللاتي تمت مقابلتهم معارف وتوصيات حول النشاط البدني كانت 7 قابلات تعرف توصية الهيئة الصحية العليا فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني أثناء الحمل وكانت توصي النساء الحوامل برياضة المشي و وضعيات القرفصاء وحركات السجود لتسهيل الولادة وتحضير منطقة العجان في الأشهر الأخيرة من الحمل .و3 قابلات ليست لها أي فكرة حول توصية الهيئة الصحية العليا بممارسة النشاط البدني أثناء الحمل .

3-1-2-الممارسات المهنية للقابات :

أ- وتيرة ووقت النصيحة والتوصية:

6. قابلة واحدة تعترف بعدم التحدث عن الأمر فقط إذا طلب منها المريض معلومات حول الموضوع و4 قابلات تتحدث عن ذلك فقط في الموعد المحدد 2منهم يتحدثن في كل استشارة لمتابعة الحمل و3 يتحدثون عنها بشكل منهجي خلال مقابلة المبكرة قبل الولادة.

ب- نوع النشاط أو الرياضة التي ينصح بها المرضى :

النشاط البدني الذي توصي به جميع القابات هو المشي ووضعية القرفصاء في الشهر التاسع للحمل على الأقل ساعة يوميا.

2-1-4-العوامل المؤثرة في التوصية للنشاط البدني عند النساء الحوامل :

أ- عامل التكوين والمعلومات:

فيما يتعلق بدراسة القابات التي كانت مدة تخرجهم 5 سنوات ،اعترفت 8 قابلات أنهم تلقوا معلومات عن النشاط البدني أثناء الحمل لتحضير منطقة العجان .و2 من القابات التي كانت مدة تخرجهم 3 سنوات لم تتلقى أي معلومة عن الأنشطة البدنية .

ب- معوقات التوصيات :

تشير جميع القابات إلى ضيق الوقت لإجراء الاستشارات ويكشفن ان هذا هو العائق الرئيسي أمامهن عندما ينصحن بالنشاط البدني وكذلك ليست لديهم معلومات كافية حول النشاط البدني للحوامل

ت-الحاجات التي تدفع إلى تشجيع الحوامل لممارسة النشاط البدني :

يذكر معظمهم إمكانية تدريب العاملين في مجال الصحة على إعطاء دروس رياضية متخصصة للنساء الحوامل أو توظيف اخصائين في العلاج الطبيعي .وإعطاء دورات خاصة للنساء الحوامل وتثقيفهم حول ممارسة الأنشطة البدنية .

ث-الاتجاهات نحو النشاط البدني للنساء الحوامل كوسيلة للوقاية والصحة :

ترى جميع القابات النشاط البدني للمرأة الحامل يؤثر ايجابيا من الناحية الصحية والنفسية حيث يساعد على سهولة الوضع والتخفيف من ألآم أسفل الظهر ويقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل ومضاعفات الولادة ويقلل من فرط زيادة الوزن الحلمي والتخفيف من التوتر والضغط النفسي .

2-2-الاستنتاجات:

7. 30% من القابلات تتأثر حياتهن المهنية بممارسة النشاط البدني عند المرأة الحامل .
8. 80% من القابلات يدركن أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل وكلهم على وعي بفوائد النشاط البدني،ولهم نفس الأفكار فيما يتعلق بمخاطر وموانع ممارسة النشاط البدني للحوامل.
9. أغلبية القابلات يوصين وينصحن النساء الحوامل بممارسة النشاط البدني خاصة المشي ووضعية القرفصاء ولم يذكرن السباحة واليوغا وهذا راجع لنقص الإمكانيات.
10. 8
- 0% من القابلات لديهم معلومات حول النشاط البدني و تدعمن أن النشاط البدني ووسيلة ووقاية من خطر الإصابات ببعض الأمراض كآلام الظهر وارتفاع السكري وزيادة الوزن.وضيق الوقت عند القابلات يؤثر بشكل سلبي في التوصية للنشاط البدني للمرأة الحامل .

2-3-مناقشة النتائج بالفرضيات:

2-3-1-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في :
القابلات لا تتقن بشكل كبير في كلامهن عن النشاط البدني للحامل بسبب قلة المعلومات لديهن .
من خلال عرض النتائج للمحور الثاني والمحور الرابع،فعلى ضوء النتائج المتحصل عليها أن 80% من القابلات يدركن أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل وكلهم على وعي بفوائد النشاط البدني.لدى القابلات عموما نفس الأفكار فيما يتعلق بمخاطر وموانع ممارسة النشاط البدني للحوامل كما اتفق بحثنا مع دراسة على موقع (2015م)(<https://Baby.Webteb.com>) بعنوان اهمية الرياضة للحامل ،أغلبية القابلات يوصي وينصحن النساء الحوامل بممارسة النشاط البدني خاصة المشي ووضعية القرفصاء ولم يذكرن السباحة و اليوغا وهذا راجع لنقص الإمكانيات وأغليبتهم تلقوا معلومات حول النشاط البدني .وهذا يدل على عدم تحقيق الفرضية الأولى .

2-3-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في :
القبالات لديهن نظرة اجتماعية ومعلومات شعبية حول النشاط البدني للحامل .

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني والثالث فعلى ضوء النتائج المتحصل عليها إن 08 من القبالات يدركن أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل وكلهم على وعي بفوائد النشاط البدني. لدى القبالات عموماً نفس الأفكار فيما يتعلق بمخاطر وموانع ممارسة النشاط البدني للحوامل والنشاط البدني الذي توصي به جميع القبالات هو المشي ووضع القرفصاء في الشهر التاسع للحمل على الأقل ساعة يومياً. كما اتفق بحثنا مع دراسة إجلال التوم ادم محمد (2018م) .

وهذا ما يدل على تحقيق الفرضية الثانية .

2-3-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في :

القبالات يمكن أن يتناولن هذا الموضوع مع الحوامل بالنظر إلى بعض الأمراض المصاحبة

(زيادة في الوزن ،ارتفاع السكري ،آلام على مستوى الظهر.....)

من خلال عرض نتائج المحور 4 حول اتجاهات القبالات نحو النشاط البدني للنساء الحوامل كوسيلة ووقاية فعلى ضوء النتائج المتحصل عليها إن أغلب القبالات تدعمن أن النشاط البدني ووسيلة ووقاية من خطر الإصابات ببعض الأمراض كآلام الظهر وارتفاع السكري وزيادة الوزن. كما اتفق بحثنا مع دراسة بمجلة (2015م) Medicine British Journal Of Sports

أكدت لنا أن النساء اللاتي لم يقمن بأي نشاط قبل أو أثناء الحمل فقد تعرضن للولادة المتعسرة والتعب وآلام الحوض خلال فترة الحمل. وهذا ما يدل على تحقيق الفرضية الثالثة .

2-4- الاقتراحات والتوصيات :

على ضوء ما أسفرت عنه النتائج فإنه يمكن الوصول إلى بعض التوصيات نذكر منها:

- الاهتمام بالتنقيف الصحي للنساء الحوامل والتوعية بضرورة الابتعاد عن العادات والتقاليد المناهضة لممارسة الحوامل للنشاط البدني.

- تعيين مدربات ومتخصصات في مجالي النشاط البدني في مستشفيات الولادة.

- التأكيد على دور وسائل الإعلام الجماهيري بممارسة الأنشطة البدنية للنساء الحوامل وتوعيتهم بأهميتها وفوائدها .

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

1. احمد دهمان السريريان في فن التوليد، ج1ن مطبعة الداودي ،دمشق ،1992م
2. محمد الغضبان الولادة بدون الم دار المعاجم، للطباعة والنشر والترجمة ،1994م
3. محي الدين طالوا العلي ، تطور الجنين وصحة الحامل ،دار ابن كثير ،1987م
4. عوض محمد احمد ، طب التوليد، ط1 دار الاصاله للصحافة والنشر ،1996م
5. هزاع محمد الهزاع واخرون ، النشاط البدني والسمنة والتغذية ،ط1 دار القلم للنشر والتوزيع،2007م
6. حنفي محمود مختار ، اللياقة البدنية والحامل،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999
7. يس علوان إسماعيل ، مقال بعنوان الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل بتاريخ 2015/04/14م
8. خيرية السكرى ، الرياضة والتغذية أثناء الحمل وبعوالادة ،للطباعة والنشر 2003م
9. التكريتي وديع ياسين،والحجار ياسينظه(م2012)الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء در الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
10. عصام جمال حسن أبو النجا ،القوام في التربية الرياضية مركز الكتاب الحديث ،2015م
11. بلكباي جمال ،مجلة القبس للدراسات النفسية والاجتماعية ،2021م
12. عبد الرزاق ،علي حسين، دراسة سوسيلوجية لبعض العوامل المحددة للصحة الإنجابية للمرأة الريفية فى بعض قرى مركز أدكو-محافظة البحيرة-جمهورية مصر العربية2023 م
13. الطاهر الحداد. (2020). امرأتنا في الشريعة والمجتمع. وكالة الصحافة العربية.
14. محمد شريف. (2014). الطيور على أشكالها تقع..
15. صالحى, & فتحي. (2010). أثر التربية البدنية و الرياضية على الصحة العقلية و البدنية للأفراد في العقدين السادس و السابع (Doctoral dissertation, جامعة الجزائر3. معهد التربية البدنية و الرياضية).
16. زمالي, حسان. (2023). مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف.
17. حميد دشري. (2012). النشاط البدني الرياضي والآفات الاجتماعية.

18. كمال درويش – أمين أنور الخولي – أصول الترويح و أوقات الفراغ – د ط – القاهرة – دار الفكر العربي : -1990
19. محمد, هاجر آدم علي, إسماعيل, إسماعيل علي. (2017). مدركات العاملين بشركة سكر كنانة لفوائد ممارسة النشاط البدني.

المراجع باللغات الأجنبية:

- 20- Deb Nemr Al Zabon, L. (2024). Changes in Some Health Habits during the Pandemic Lockdown among Ninth Grade Students (in Government Schools in Bethlehem Governorate). *Journal of Faculty of Education-Assiut University*, 40(3), 155-182.
- 21- Schimmelpfennig, R., Vogt, S., Ehret, S., & Efferson, C. (2021). Promotion of behavioural change for health in a heterogeneous population. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(11), 819.
- 22- Alhothali, H. M. (2023). A Proposal for Developing the Role of Educational Platforms to Face Cyberbullying in the Light of Global Expertise.

المواقع الالكترونية :

www.feedo.net/Fitness/HealthyPeopleFitness/FitnessForPregnantWoman.htm

www.iasj.net/iasj/download

www.moh.gov.sa/HealthAwareness

www.altibbi.com

- www.layyous.com

www.iasj.net/iasj/download

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم النشاط الحركي المكيف للصحة

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة تخصص نشاط بدني رياضي مكيف والصحة تحت عنوان (النشاط البدني للمرأة الحامل من وجهة نظر القابلات للصحة العمومية)

نرجو منكم الإجابة على هذه الاستمارة بكل شفافية ومصداقية وموضوعية من اجل التوصل الى نتائج دقيقة تفيدنا في انجاز هذا البحث ،هذه الاستمارة مأخوذة ومترجمة من عند مذكرة الطالبة الفرنسية

Activité physique chez la femme enceinte تحت عنوان Anne-laure carini

وفي الاخير لكم من طالبة فائق الاحترام والتقدير **شكرًا**

تحت اشرف

اعداد طالبة

أ.د. زبشي نور الدين

خيثري وئام

1- الملف الشخصي للقبالات

- الجنس:
- عدد سنوات التخرج:
- مكان العمل:
- نوع العمل :

2-اعتقادات ومعارف القبالات

- ما رأيك في ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحمل ?
- ما هي فوائد النشاط البدني ?
- بالنسبة لك ما هي موانع ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل?
- هل تبلغ مرضاك بإمكانية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحمل?
- هل تعرف توصية الهيئة الصحية العليا فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني اثناء الحمل ؟

3- الممارسات المهنية للقبالات

- في إي وقت تقوم بإبلاغ مرضاك بإمكانية ممارسة النشاط البدني?
- ما هي الرياضة التي تنصح بها المرأة الحامل ?

4- العوامل المؤثرة في التوصية لممارسة النشاط البدني

- هل لديك معلومات سابقة ام تلقيت دورات خاصة حول ممارسة النشاط البدني اثناء الحمل ?
- ما هي العوائق التي لا تسمح لك بإخبار مرضاك عن فوائد ممارسة النشاط البدني ?
- ما الذي تعتقد انه يمكن فعله لتشجيع العاملين في مجال الصحة على التحدث في هذا الأمر?
- كيف يؤثر النشاط البدني اثناء الحمل ?