

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم النشاط البدني المكيف.



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في النشاط البدني المكيف
بعنوان:

تأثير برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.

دراسة ميدانية أجريت في المؤسسة الاستشفائية
المتخصصة الأمومة والطفولة - لالة خيرة مستغانم.

تحت إشراف الأستاذ:

د/ شرارة العالية

من إعداد الطالبتان:

✓ محجوب إكرام

✓ شوال نجاة.

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

أهدي ها البحث المتواضع إلى:
الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما
كل الأهل والأقارب والأحباب
جميع الزملاء والأصدقاء
جميع عائلة محجوب
جميع عمال وطلبة التربية البدنية والرياضية
وأخص بالذكر طلبة السنة الثالثة ليسانس
دورة 2024-2023

محجوب إكرام

الإهداء

أهدي هذا النجاح لنفسي أولاً ثم
إلى من سعى معي لإتمام هذه المسيرة
دمتم لي سنداً لا عمر له .
إلى الذي علمني أن الدنيا كفاح
وسلاحها العلم والمعرفة
إلى من أحمل اسمه بكل افتخار
إلى أعظم رجل وأعز رجل في الكون
أبي الغالي
إلى التي حملتني وحمّنتني ومنحتني الحياة
وأحاطتني بحنانها
أمي الغالية
التي حرصت على تعليمي بصبرها وتضحياتها
في سبيل نجاحي
من تشبعت بحنانها وأنارت دربي بنصائحها
وأزرتني بدعواتها الخالصة "جدتي"
إلى المرحوم جدي الغالي رفيق غربتي
وأنيس وحشة وحدتي
إلى من تذكروني بقوتي وتقف خلفي كظلي "ابنة خالي"

شوال نجاة

شكر وتقدير

الحمد لله على إحسانه
و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام
هذا البحث المتواضع .

ومن بعد

أتقدم بخالص الشكر و التقدير
إلى الدكتور "شرارة العالية "
المشرف الذي تابع إنجاز هذا البحث
بكل اهتمام و النصائح و التوجيهات
التي ساعدنا بها في التغلب على الصعاب .
كما أتوجه بالوفاء و العرفان
إلى كل من قدم يد العون و ساعدنا
ببسمة صادقة أو نصيحة من أساتذة
و عمال و طلبة معهد التربية البدنية
و الرياضة .

قائمة الجداول:

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
67	01	اختبار السلم اللفظي البسيط EVS.
68	02	اختبار السلم اللفظي البسيط EVS.
79	03	معلومات عن الحالات الضابطة.
80	04	نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة.
81	05	نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.
81	06	مقارنة النتائج القبلية والبعدي للاختبار المجموعة الضابطة.
84	07	معلومات عن الحالات التجريبية.
84	08	نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.
86	09	نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
86	10	مقارنة النتائج القبلية والبعدي لاختبار المجموعة التجريبية.
95-94	11	يوضح برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.
96	12	محتوى الوحدة التأهيلية من البرنامج التأهيلي المقترح.

الصفحة	العنوان
أ-ب	إهداء .
ج	شكر وتقدير.
د	قائمة الجداول .
ز-ح-ط	فهرس المحتويات
ي-ك	ملخص
	التعريف بالبحث
2	1.مقدمة البحث
3	2.مشكلة البحث
3	3.الأهداف
4	4.الفرضيات
4	5.أهمية البحث
5	6.مصطلحات البحث
6	7.الدراسات السابقة المشابهة
8	8. التعليق على الدراسات.
8	9. تحليل الدراسات السابقة
9	10. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
	الجانب النظري
11-39	الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل تمارين لتسهيل الولادة الطبيعية
11	تمهيد
11	1.1تعريف التأهيل الرياضي
12	2.1برنامج التأهيل الرياضي
13	3.1برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية
14	2المرأة الحامل والرياضة
14	1.2فوائد ممارسة الرياضة للمرأة الحامل
15	2.2الرياضة للأشهر الأولى من الحمل
16	3.2الرياضة للثلاثي الأوسط من الحمل
16	4.2الرياضة للأشهر الأخيرة من الحمل
17	5.2الرياضة ما بعد الولادة

19	3تمارين تسهيل الولادة الطبيعية
62-41	الفصل الثاني: الحمل والولادة وأنواعها علاماتها والعوامل المتحكمة فيها
41	تمهيد
41	1الحمل
42	1.1علامات الحمل
47	2.1أنواع الحمل
51	2الولادة الطبيعية
52	1.2موعد الولادة الطبيعية
53	2.2علامات الولادة الطبيعية
54	3.2 مدة المخاض
55	3. العوامل المتحكمة في الولادة الطبيعية
56	4. مراحل الولادة الطبيعية
59	5. أنواع الولادة
59	6. أسباب ألم الولادة
60	7. التخفيف من آلام الحمل والولادة
	الجانب التطبيقي:
96-64	الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية
64	تمهيد
64	منهج البحث
64	مجتمع البحث
65	عينة البحث
65	مجالات البحث
66	متغيرات البحث
66	أدوات البحث
67	مواصفات الاختبار
69	البرنامج التأهيلي الرياضي المقترح لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل
78	صعوبات البحث
79	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	حالات المجموعة الضابطة

83	حالات المجموعة التجريبية
88	مناقشة الفرضيات
91	الاستنتاجات
92	الاقتراحات
93	خلاصة عامة
98	خاتمة
101-100	قائمة المصادر والمراجع.
	الملاحق

المخلص باللغة العربية:

تهدف إلى معرفة مدى تأثير التأهيل الرياضي بالإيجاب على تسهيل عملية الإنجاب. تعد عملية اختيار العينة من الخطوات الأساسية حيث تم اختيار عينة البحث المتمثلة في نساء حوامل من المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمومة والطفولة "لالة خيرة مستغانم". حيث تراوحت أعمارهن ما بين 20 سنة إلى 35 سنة، والبالغ عددهن 20 امرأة حامل وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية، كما اعتمدت دراستنا على المنهج التجريبي البسيط **Evs**، حيث حقق هذا الأخير نتائج فعالة في تسهيل الولادة الطبيعية وتخفيف آلامها مع تقليص مدة المخاض لدى العينات.

ولهذا اقترحنا تعميم برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل في باقي المؤسسات الاستشفائية المتخصصة في الولادات. الكلمات المفتاحية: برنامج التأهيل الرياضي، الولادة الطبيعية، الحمل.

الملخص باللغة الانجليزية:

Our study was aim to find out the extent to wich sports réhabilitation has a positive effect on facilitating the process of selecting samples is one of basic steps, as the research samples were selected, represented by pregnant women from the specialized hospital institution for motherhood and childhood « lala khaira-mostaganem ».

Their ages ranged from 20 to 35years, and they numbered 20 pregnant women.they were chosen randomly.our study relied on the experimental method based on the EVS simple verbal scale test this program achieved effective results in facilitating natural birth and reducing both of its pain and the duration of labor in the samples.

There for, the two students prpose shaing and using of the sports réhabilitation program to facilitate natural childbirth for pregnant women in other hospital institutions specialized in childbirth.

Mots clés : programme de rééducation sportive- accouchement naturel-grosses.

التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث:

تعد الولادة الطبيعية تجربة فريدة من نوعها للمرأة الحامل وتعتبر من أكثر الطرق الطبيعية بإنجاب طفل سليم، ولكن قد تواجه بعض النساء صعوبات خلال عملية الولادة .

مما يسبب لهن القلق والتوتر في حين يمكنها تجنب ذلك، إذا توفرت بمراكزنا الاستشفائية مختصين يعملون خلال فترة الحمل على التحضير النفسي والجسدي للحوامل، وهو دافع أساسي لاختبار هذا الموضوع خصوصا لأول مرة، من أجل تحقيق الأهداف التالية :

التسهيل من عملية الولادة الطبيعية وتخفيف آلامها، إضافة إلى تقليل التدخلات الطبية مثل الولادة القيصرية، كذلك تحسين تجربة الولادة بشكل عام وشرح الأسباب المؤدية للألم أثناء الولادة.

فهي تتوقع أقصى درجات الألم ومن خلال التحضير النفسي والجسدي للحوامل، ارتأينا تخفيف حدة الألم عند الحوامل من خلال تطبيق برنامج تأهيلي رياضي لتسهيل الولادة الطبيعية عند المرأة الحامل، وهو عنوان هذه الدراسة.

2. مشكلة البحث:

نظراً للتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تتعرض لها المرأة الحامل وما تسببه من آلام ومشاكل صحية تؤثر على الاستقرار النفسي والجسدي وما يترتب عليها من مضاعفات على صحة الأم الحامل أو الجنين، حيث ينشغل ذهنها بتساؤلات حول نمو وتطور الجنين داخل رحمها وعن الولادة ومضاعفاتها وتصبح متأملة إذا لقيت كغالبية النساء وصفاً عن آلام الولادة بأنها أشد ألم يمكن الشعور به فتستعد نفسياً من خلال هذه الأفكار المسبقة لخوض هذه العملية بدرجة إدراك عالية الألم، في حين يمكنها تجنب ذلك إذا توفرت بمراكزنا الإستشفائية مختصين يعملون خلال فترة الحمل، لذا أتى الباحث ببرنامج تأهيلي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل، وعليه تم طرح الإشكالية كالتالي:

- هل يؤثر برنامج تأهيل رياضي مصمم خصيصاً للنساء الحوامل في تسهيل عملية الولادة الطبيعية؟

- ما هي درجة تأثير البرنامج التأهيلي على تخفيف آلام الولادة؟
- هل يقلل البرنامج التأهيلي من معدلات التدخلات الطبية مثل الولادة بالملقط و الولادة القيصرية؟

- ما هي آراء و تجارب النساء اللواتي خضعن للبرنامج التأهيلي؟
- هل يمكن تعميم تطبيق البرنامج التأهيلي في مختلف المستشفيات ومراكز رعاية الأمومة؟

3. الأهداف:

- ❖ تأثير برنامج تأهيل رياضي مصمم خصيصاً للنساء الحوامل في تسهيل عملية الولادة الطبيعية.

- ❖ تأثير البرنامج التأهيلي في تخفيف آلام الولادة.

❖ تقليل التدخلات الطبية، مثل الولادة القيصرية.

❖ تحسين تجربة الولادة بشكل عام.

❖ زيادة شعور المرأة بالرضا عن نفسها.

4. الفرضيات:

❖ يؤثر برنامج تأهيل الرياضي بإيجاب على تسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.

❖ يُفترض أن البرنامج التأهيلي يُقلل من آلام الولادة بشكل ملحوظ مقارنة بالنساء اللواتي لم

يخضعن للبرنامج.

❖ يُفترض أن البرنامج التأهيلي يُقلل من معدلات التدخلات الطبية مثل الولادة بالملقط و

الولادة القيصرية.

❖ يُفترض أن النساء اللواتي يخضعن للبرنامج التأهيلي يعربن عن رضاهن و شعورهن بالراحة

والسيطرة خلال عملية الولادة.

❖ يُفترض أن تطبيق البرنامج التأهيلي قابل للتعميم في مختلف المستشفيات ومراكز رعاية

الأمومة و يُمكن الاستفادة من فوائده على نطاق واسع.

5. أهمية البحث:

يُعدّ برنامج التأهيل لتخفيف آلام الولادة الطبيعية أداة فعالة لمساعدة النساء على تجربة ولادة

إيجابية وآمنة من خلال:

توفير المعرفة والمهارات اللازمة تتمثل في فهم عملية الولادة ومراحلها المختلفة.

التعرف على خيارات تخفيف الألم المتاحة، بما في ذلك الأدوية والتقنيات غير الدوائية.

تعلم تقنيات التنفس والاسترخاء التي تساعد على تخفيف الألم.تمرين عضلات قاع الحوض لتسهيل عملية الولادة وتقليل خطر الإصابة بتمزقات. تعلم أوضاع الولادة المختلفة التي تساعد على تقليل الألم وسرعة الولادة. تعزيز قدرة المرأة على التحكم بجسدها اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع تحديد الولادة.

6.التعريف بالمصطلحات:

تعريف البرنامج:يعرف بأنه :مجموعة من المواد التعليمية قد تكون على شكل مناهج دراسية أو مجموعة كتابات أو قراءات مصحوبة بوسائل تعليمية وأنشطة متنوعة، وتحدد لهذا البرنامج فترة زمنية محددة، وقد يدرس بعض جوانب هذا البرنامج داخل المدرسة والبعض الآخر عن طريق الدراسة المنزلية المستقل.

تعريف التأهيل:ويشير"دافيد David Ip "عن" وايد (2007)"أن التأهيل هو عملية تثقيفية وحل لمشكلة تهدف لتقليل العجز والاعتلال البدني الناتج لمرض لدى شخص ما، مع وجود هذا العجز في صورة محدودة تكافئ الموارد المتاحة لخلفية المرض أو الإصابة.

ويعتبر التأهيل من المحاور الأساسية في علاج العديد من الإصابات لأنه يهدف إلى إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب ، عن طريق العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل (رياض و إمام، 1999).

تعريف برنامج التأهيل: هو برنامج عمل للأمهات لإعدادهم بشكل كامل ب تمارين الولادة و تدريبات وتوعية ومعلومات عن كافة مراحل الحمل والمخاض ويوم الولادة و تمارين تسهيل الولادة ، يقدم على مدى 6 أو 8 أسابيع قبل الولادة.

تعريف الولادة الطبيعية:" الوضع هو مجموعة ظواهر فيزيولوجية آلية تؤدي إلى خروج الجنين والمشيمة عن طريق الممر الولادي وذلك ابتداء من الشهر التاسع"

تعرف الولادة بأنها العملية التي يتم من خلالها قذف الرحم للجنين والمشيمة إلى خارج الجسم.

" تخضع الولادة لعدة ميكانيزمات تبدأ الانقباضات الرحمية التي تساعد على تمدد عنق الرحم، في هذه الأثناء يهبط الجنين في الحوض ويعبر القناة الحوضية ثم يقذف بالجنين، وهذه هي المرحلة الأولى من الوضع، ثم تأتي المرحلة الثانية وهي طرد المشيمة والأغشية".

"الولادة والمخاض هي مجموعة الحوادث التي تؤدي إلى انقذاف محصول الحمل الجنين وملحقاته عن الطريق التناسل يبعد الأسبوع العشرين من الحمل".

المخاض بأبسط معانيه يعني انقذاف محصول الحمل الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسي من الرحم إلى خارج الجسم (غفاري، 2013، صفحة 17).

تعريف الحمل: إن أول تغير يحدث للمرأة في صورتها الجسمية هو غياب الطمث والذي يعبر عن الحمل، و يعتبر ظهور الطمث أثناء مرحلة البلوغ وسيلة للارتقاء عند الفتاة، إلى أن توقفه أثناء فترة الحمل يسبب للمرأة القلق.

وكذلك فيما يخص بروز الثديين لدى الفتاة فكل شيء مثير للحياء أثناء مراحل البلوغ وفي الوقت نفسه مثير للافتخار والاعتزاز بالأنوثة كذلك الحال عند معاش الأم أثناء الحمل عند حدوث التغير في غدها اللبنية وتضخم حجمها، مثل التقيؤ أثناء مرحلة الحمل يسبب قلقا كبيرا لدى المرأة لأنه يعبر عن صعوبة تكيفها مع هذا التغير الفيزيولوجي الجسدي، فهو يعبر عن الرغبة في إخراج هذا الطفل الذي يثير القلق إضافة إلى أن القيء بإمكانه أن يسمح للحامل على التكيف والاهتمام من المحيط (بلبكاوي و فراحته، 2021).

7. الدراسات السابقة المشابهة:

1. دراسة بسمة أشرف سنة 2022 (أطروحة لنيل الماجستير) التي تعرف بفاعلية برنامج تأهيلي على آلام الجهاز الحركي الناتج عن هرمونات الحمل من (32-40)، التي استخدم فيها المنهج التجريبي ومجموعة من السيدات الحوامل بين (32-40) تهدف إلى تصميم برنامج تأهيلي حركي لتقليل آلام الجهاز الحركي لدى الحوامل من (32-40) مع التعرف على تأثير البرنامج على مرونة مفصل الحوض ومرونة العمود الفقري وقوة عضلات الظهر والحوض وقياس درجة الهرمونات (الاستروجين والبرولاكتين).

والتي تحصلت على النتائج التالية: على أن البرنامج التأهيلي المقترح ساعد على تحسين درجة الألم لدى الجهاز الحركي للحوامل، يعمل أيضا على تحسين قياسات البدنية والفيزيولوجية قيد البحث كذلك تحسين نسبة الكالسيوم في النظام لدى الحوامل دون بيان أن هذه العينة كانت تعاني قبل تطبيق البرنامج التأهيلي من نقص نسبة الكالسيوم وضعف في قياسات بدنية وآلام أسفل الظهر والعمود الفقري.

2. دراسة د.جمال بلبكاي ودنيا فراحة سنة 2021 تحت عنوان: " الضغوط النفسية وسيكولوجية الحمل والولادة حيث اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من النساء الحوامل"، التي تهدف إلى مدى تأثير كل من حملها والبيئة المحيطة في مزاجها وحالتها النفسية، حيث تبين في الأخير أن الحمل يحدث للمرأة تغيرات جسمانية عديدة تؤثر على مفهوم المرأة بين عدة عوامل منها درجة التهديد نتيجة التغيير في صورة جسمها وشكلها ووجهة نظر الزوج والعائلة من هنا تأتي مرحلة القلق التي تنتاب الحوامل المقبلات على الولادة حيث تلك الفترة شديدة الحساسية بالتالي يمتلكها الخوف من الولادة أو من شكل الجنين وصحته.

3. دراسة هناء غفاري سنة 2013(أطروحة لنيل الماجستير) تحت عنوان: "التخفيف من آلام الولادة لدى المرأة الحامل لأول مرة باستخدام ديناميكية الجماعة والاسترخاء"، حيث اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من النساء الحوامل بتطبيق المنهج الإكلينيكي والمقارنة التي تهدف إلى فهم فيزيولوجية الحمل والولادة، التغيرات النفسية والفيزيولوجية مع شرح الأسباب المؤدية للألم أثناء الولادة بدلا من التفكير في الحقن والمسكنات.

حيث تبين في الأخير أن العاملين الجسدي والنفسي يلعبان دورا هاما في التخفيف من آلام الولادة من خلال تطبيق البرنامج العلاجي الذي قام بخفض مستوى القلق وتقليص مدة المخاض وحسن السلوك والتعامل عند الولادة.

4. دراسة " HALL AND KAUFMANN " سنة: 1987 تحت عنوان: " تأثير برنامج التمارين الرياضية على الحوامل"، أجريت هذه الدراسة على (845) امرأة حامل في مدينة صغيرة في ولاية (فلوريدا) الأمريكية وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين الرياضية على متغيرات فيزيولوجية ووظيفية هي (نبض القلب عند الراحة، ضغط الدم عند الراحة، سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على

جهاز الدرجة الثابتة معايير معتمدة في فحوصات القوام للتعرف على طول وقصر المجاميع العضلية)، وجد الباحثان أن ظروف الحمل كانت أفضل لدى المجموعة التي اتبعت التمارين الرياضية الشديدة الشدة إما في الحالات التي كان الحمل فيها غير طبيعي كما في حالة التلقيح الاصطناعي فإن لبرنامج التمارين الرياضية تأثير سلبي على الأم والجنين، كما أن الاستجابة الذاتية للنساء في المجاميع الثلاث كانت ايجابية بالتساوي كما أن التمارين حسنت الصورة العامة للحوامل وقللت من المشاكل المرافقة للحمل وإنها حققت لهن الحاجة والرغبة بشكل مرضي رغم أنه من الملاحظ أن النساء اللاتي اتبعن التمارين الشديدة الشدة كن من فئة الشباب أكثر من المجموعتين ذات الشدة الخفيفة والمتوسطة.

8. التعليق على الدراسات:

لقد اشترك بحثنا و الدراسات المشابهة السالفة الذكر في العديد من النقاط و التي تمثلت في تشابه الدراسات العربية مع دراستنا حيث المنهج التجريبي وبعض الأدوات والأهداف والنتائج ما عدا دراسة هناء غفاري 2013 والتي كانت تتبع المنهج الإكلينيكي والمقارن بالإضافة أيضا إلى تشابه الدراسة الأجنبية مع دراستنا من حيث المنهج.

9. تحليل الدراسات السابقة :

تصنيف الدراسات:

بلغ عدد الدراسات السابقة 4 منهم 3 دراسات باللغة العربية دراسة بلغة الأجنبية. فقد أجريت الدراسات السابقة في فترة ما بين عام 1986 إلى 2021 حيث أجريت الدراسات العربية ما بين 2013 إلى 2021 أما الدراسة الأجنبية سنة 1987.

أ. من حيث العينات:

تم اختيار العينات في كل من الدراسات بطريقة عشوائية.

ب. من حيث المنهج :

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام منهج التجريبي ما عدا دراسة هناء غفاري 2013 فقد استخدمت المنهج الإكلينيكي والمقارن بالإضافة أيضا إلى تشابه الدراسة الأجنبية مع

دراستنا من حيث المنهج التجريبي وقد وجدت الباحثتان أن المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة هو أنسب المناهج المستخدمة لموضوع البحث.

ج. من حيث النتائج :

في معظم الدراسات كانت النتائج لصالح الدراسة وتم تحقق الفرضيات مثال في دراسة هناء غفاري 2013 فقد استخدمت المنهج الإكلينيكي والمقارن حيث تبين أن العاملين الجسدي والنفسي يلعبان دورا هاما في تخفيف من آلام الولادة من خلال تطبيق البرنامج العلاجي التي قام بخفض مستوى القلق وتقليص مدة المخاض. وفي دراسة التي أجراها كل من "جمال بلبكاي ونديا فراحة 2021" قد تبين أن الحمل يحدث للمرأة تغيرات جسمانية عديدة تؤثر على مفهوم المرأة تتمثل في عدة عوامل منها درجة التهديد نتيجة التغيير في صورة جسمها وشكلها ووجهة نظر الزوج والعائلة من هنا تأتي مرحلة القلق التي تنتاب الحوامل والمقبلات على الولادة حيث تلك فترة شديدة حساسية بالتالي يمتلكها الخوف من الولادة أو من شكل الجنين وصحته.

د. من حيث الأداة:

من خلال الدراسات السابقة وجدنا أن الأداة أكثر استخداما هي الاختبار وهذا نظرا لطبيعة الموضوع المدروس بحسب الدراسة.

10.مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية تجريبية حيث استفادت الباحثتان من خلال الدراسات المرتبطة باللغتين العربية والأجنبية في وضع النقاط الأساسية المحددة لمشكلة البحث والهدف منها وكذلك تحديد المنهج المستخدم في الدراسة فقد اتفقت جميع الدراسات التي أجريت على استخدام المنهج التجريبي ولكن اختلفت تلك الدراسات من حيث التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية ضابطة في الدراسة الحالية فضلا عن تحديد خطوات بناء برنامج تأهيلي الذي يساهم في تسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.

الفصل الأول:

برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل تمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

● تمهيد

1. برنامج التأهيل الرياضي.
 - 1.1 تعريف التأهيل.
 - 2.1 تعريف برامج التأهيل.
 - 3.1 البرنامج التأهيلي الرياضي للمرأة الحامل.
 2. المرأة الحامل والرياضة.
 - 1.2 فوائد ممارسة الرياضة للمرأة الحامل.
 - 2.2 الرياضة للأشهر الأولى من الحمل.
 - 3.2 الرياضة للأشهر الوسطى من الحمل.
 - 4.2 الرياضة للأشهر الأخيرة من الحمل.
 - 5.2 الرياضة ما بعد الولادة.
 3. تمارين تسهيل الولادة الطبيعية.

تمهيد:

قد تشعر المرأة الحامل وكأن الأوجاع والآلام تتغلب على جسدها، إنه الطبيعي والمتوقع فالبطن الممتامي يعني أنه من الصعب التحرك والجلوس بشكل مريح، ومع نمو الجنين ومرور الوقت، فإنه يشغل مساحة أكبر، فيتكيف جسمك، ويستقر الضغط والتصلب.

ولكن إدخال التمارين الرياضية للحامل أو كما يطلق عليه التأهيل الرياضي للحامل أي برنامج تأهيلي يخفف من هذه الآلام بشكل كبير، ويهيئ الجسم لولادة أقل ألماً.

1. برنامج التأهيل الرياضي:

1.1 تعريف التأهيل: هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب ، ويعتمد بصورة أساسية على التعرف على أسباب الإصابة والتقويم الصحيح لها وطرق علاجها ، ويتم تأهيل المصاب العادي بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشي وصعود السلالم وتأدية مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية.

ويشير "دافيد لبDavid Ip" عن "وايد (2007) أن التأهيل هو عملية تثقيفية و حل لمشكلة تهدف لتقليل العجز والاعتلال البدني الناتج لمرض لدي شخص ما ، مع وجود هذا العجز في صورة محدودة تكافئ الموارد المتاحة لخلفية المرض أو الإصابة.

ويعتبر التأهيل من المحاور الأساسية في علاج العديد من الإصابات لأنه يهدف إلى إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب، عن طريق العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل.

ويشير "عبد الباسط صديق" (1991) إلى أن التأهيل الرياضي (البدني) يهدف أساساً إلى تعويض الفرد عما فقد من عناصر اللياقة البدنية والوصول به إلى المستوى الأقصى لحالته الطبيعية ، وذلك باستخدام العلاج الطبيعي المناسب والذي تستخدم فيه عوامل طبيعية مثل وسائل التدفئة ووسائل كهربائية والتدليك والتمارين التأهيلية والشد وقبل البدء في البرنامج العلاجي يلزم تقييم حالة الجزء المصاب وظيفياً وتشريحياً مع اكتشاف درجة إصابته وذلك حتى يمكن الحصول على نتيجة مرضية.

ويذكر "جايمس James A. Porter" (1990) أن التأهيل هو إعادة الكفاءة البدنية والوظيفية في الجزء المصاب بالجسم بحيث يؤدي الشخص احتياجاته البدنية والحركية اليومية بسهولة ويسر.

ويذكر "مجدى وكوك" (1996) عن "بوهر وثيبودا" (1985) أن التأهيل يعنى إعادة كل من الوظيفة الطبيعية والشكل الطبيعي للعضو بعد الإصابة، أما التأهيل الرياضي فينبغي إعادة تدريب الرياضي المصاب لأعلى مستوى وظيفي في أقصر وقت ممكن.

2.1 تعريف برامج التأهيل الرياضي:

إن برامج التأهيل الرياضي هي النقطة المثالية التي يبدأ عندها المصاب للتعافي من إصابته، حيث يبدأ التأهيل الرياضي مع بداية برنامج معالجة الألم، مع استخدام بعض الوسائل المساعدة للتخفيف من الألم كالتبريد أو تطبيقات التسخين كالتنبيه الكهربائي والموجات فوق الصوتية، ويتضمن المحتوى الأعظم للتأهيل الرياضي برامج التمرينات والإطالة، فالإطالة تساعد

على رجوع العضلة المصابة أو الألم إلى الوضع الطبيعي قبل الإصابة وتحرير المدى الحركي من الألم، ويشمل نظام التمرينات القوة، والتحمل، والمرونة، والتوازن، لتحسين الأداء، ويعقب ذلك استخدام التدريبات الوظيفية للمساعدة في عودة الرياضي إلي فورمته السابقة في الأداء الرياضي قبل حدوث الإصابة، وتلك التدريبات غالباً ما تكون تخصصية في النشاط الرياضي الممارس، وفي الفترة الأخيرة تستخدم برامج التأهيل الرياضي وسائل مختلفة للطب البديل كتقويم العظام والأنسجة chiropractic، والشياتسو ... إلخ.

فبرامج التأهيل يجب أن تُصمم بحيث تقابل احتياجات كل مريض من حيث نوع الإصابة ودرجتها، وكلما كانت مشاركة المريض وعائلته إيجابية كلما نجح البرنامج التأهيلي، مع متابعة التأهيل الشامل بالتغذية الرجعية من خلال مؤشراتهما، فهدف التأهيل بعد الإصابة هو مساعدة المريض للرجوع لأعلى مستوى ممكن علي الناحية الوظيفية والاستقلالية، والتحسين العام في جودة الحياة لديه علي المستوى البدني والنفسي والاجتماعي.

3.1 البرنامج التأهيلي الرياضي للمرأة الحامل:

هو برنامج مصمم خصيصاً لتلبية احتياجات النساء الحوامل، بهدف تحسين صحتهم البدنية والنفسية، والاستعداد للولادة، وتسهيل عملية الولادة الطبيعية. يشتمل البرنامج التأهيلي عادةً على:

✓ تمارين رياضية: تُساعد على تقوية عضلات الحوض والظهر، وتحسين اللياقة البدنية، وتخفيف آلام الظهر، وتقليل خطر الولادة القيصرية.

✓ تعليم تقنيات التنفس: تُساعد على التحكم في الألم أثناء المخاض والولادة.

✓ تعليم أوضاع الولادة: تُساعد على إيجاد وضعية مناسبة للولادة، وتسهيل مرور الجنين عبر

قناة الولادة.

✓ تدريب على تمارين قاع الحوض: تُساعد على تقوية عضلات قاع الحوض، وتقليل خطر

سلس البول بعد الولادة.

2. المرأة الحامل والرياضة:

1.2 فوائد ممارسة التمارين الرياضية للمرأة الحامل:

كثيراً ما نسمع عن سيدات حوامل تمارسن الرياضة أثناء الحمل وأخريات تخشين ممارسة

الرياضة أثناء الحمل تجنباً لأي مخاطر يمكن التعرض لها، ولكن تم اكتشاف أن الرياضة أثناء

الحمل لها فوائد كثيرة والآن نستعرض فوائد الرياضة أثناء الحمل وموعد ممارستها أثناء الحمل.

في البداية لابد أن تعلم الأم الحامل أنه لا بد من استشارة الطبيب قبل ممارسة أي نوع من أنواع

الرياضة لمعرفة أي التمارين الرياضية أكثر تناسباً معها.

وعن فوائد الرياضة أثناء الحمل أولاً مع الرياضة صحة الأم الحامل ستكون أفضل حيث تساعد

على:

▪ تخفيف آلام الظهر من خلال تدعيم عضلات الظهر والمؤخرة والأفخاذ التي تعتبر مراكز

حمل الوزن مع التقدم في الحمل.

▪ الحد من الإمساك عن طريق تنشيط حركة الأمعاء.

▪ منع ليونة المفاصل التي تحدث أثناء الحمل نتيجة التغير الطبيعي في الهرمونات.

▪ تخلص الرياضة الأم الحامل من القلق والتوتر الذي يحدث قبل النوم.

ثانياً: بالرياضة شكل الأم الحامل أحلى: من خلال ممارسة الأم الحامل للرياضة أثناء الحمل

بشرتها ستكون أفضل حيث تعمل الرياضة على جريان الدم في البشرة بشكل منتظم مما يمنحها

بريقاً ونضارة.

ثالثاً: الرياضة تجهز جسم الأم الحامل للولادة: ممارسة الأم الحامل للرياضة أثناء الحمل

تمنحها عضلات قوية وقدرة على تجاوز آلام الولادة وخاصة أثناء مرحلة المخاض.

رابعاً: بممارسة الرياضة ستحافظ الأم الحامل على لياقتها البدنية: فضلاً عن أن الرياضة تقلل

من نسبة تعرض الأم الحامل المخاطر الحمل مثل سكر الحمل وتسمم الحمل (سمير، كيف

تتمتعين بجمالك).

2.2 الرياضة للأشهر الأولى من الحمل:

تعتبر الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل المرحلة الأكثر تعقيداً بالنسبة لبعض النساء.

في حال شعرتِ بالتعب المفرط أثناء هذه المرحلة أو بدوار ورغبة في القيء بشكل متكرر، لا

تنزعجي وهدي من روعك، فقد لا تكون التمارين الرياضية هي أولويتك خلال هذه المرحلة، أما

إذا كنتِ ترغبين بذلك فقد يكون المشي كافياً، ولا تكون ممارسة الرياضة أمراً محبذاً إلا في حال

كنتِ تمارسينها قبل الحمل. ومع ذلك، ينبغي عليك تجنب الرياضات التي يكون فيها اتصال

بدني (الرياضات الثنائية كالتايكوندو مثلاً).

من ناحية أخرى، يعد المشي بخطى سريعة، ولا سيما في المناطق شديدة الانحدار، أحد أفضل أشكال التمارين التي ينبغي القيام بها خلال هذه المرحلة.

3.2 الرياضة للأشهر الوسطى من الحمل:

يعد الثلاثي الأوسط (الشهر الرابع والخامس والسادس) من مرحلة الحمل أنسب فترة لممارسة الرياضة، ومن المستحسن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمكن أن تساعدك في تطوير قوتك الجسدية وقدرتك على التحمل، ومع ذلك لا ينصح بممارسة رياضة رفع الأثقال والرياضات التي تتطلب اتصالاً بدنياً، ويعتبر المشي السريع أفضل نشاط يمكن القيام به أثناء الحمل، فضلاً عن السباحة التي تعد بمثابة بديل رائع لأنها تقوي جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، وتحافظ على التحكم بوزنك، كما تخفف من آلام الظهر.

ويشجع الأطباء النساء الحوامل على ممارسة تمارين "كيجل" بانتظام، وقد تساعدك ممارسة "البيلاتس واليوغا" في تقوية قاع الحوض، كما يمكنك أيضاً القيام بتمارين على الدراجة الثابتة لمدة عشرين دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع (ما لم يقترح عليك طبيبك غير ذلك) الجزيرة نت).

4.2 الرياضة للأشهر الأخيرة من الحمل:

تُشكل المرحلة الأخيرة من حمل السيدة، أصعب مرحلة، وقد يتخللها شعور بالخوف الكبير، خاصة عندما تكون السيدة حامل لأول مرة، وبالطبع فإنها ترغب أن تضع مولودها بسلام، وتُفضل أغلبية النساء الولادة الطبيعية. قد تعتقد بعض السيدات بأن الحركة في الشهر الأخير

من الحمل، تعود بالضرر عليها وعلى طفلها، ولكن العكس تماماً هو الصحيح، حيث إن هناك عدداً من التمارين التي ينصح بها الأطباء لتسهيل عملية الولادة في الشهر التاسع من الحمل، وهذه التمارين تساعد كثيراً في الولادة بطريقة طبيعية دون اللجوء إلى العملية القيصرية.

فوائد التمارين في المرحلة الأخيرة: هناك فوائد كثيرة تجنيها المرأة الحامل في شهرها التاسع عند ممارسة بعض التمارين الرياضية الخاصة، ومن هذه الفوائد ما يلي (9 pregnancy month):

- تنشيط الدورة الدموية.

- تقوي منطقة الحوض وهذا يُخفف من آلام الولادة بشكل كبير، لأنه سيُصبح هناك اتساع في قناة الرحم.

- تقوي هذه التمارين عضلات الظهر، مما يُساعد الحامل على تحمّل وزن الجنين، ففي هذا الشهر يكبر حجم الجنين بشكل أكثر عن باقي الأشهر السابقة.

- تقوية عضلات الفخذين والبطن، مما يُسهم في تحمّل آلام الولادة (balasubramanian).

5.2 الرياضة ما بعد الولادة:

بعد الولادة يجب أن يكون الاستئناف تدريجياً. بادئ ذي بدء، من المهم أن تستريح خلال الأسبوع التالي للولادة لتتمكن من استعادة قوتك. تقدر الفترة الزمنية المعتادة للاستئناف الفعال للنشاط ب 6 أسابيع بعد الولادة، أي نهاية عودة الولادة وهذا هو، استئناف الحيض بعد الولادة. سيتم الاستئناف تحت إشراف طبي، بعد فحص أمراض النساء للتحقق من العجان وجدار البطن، ولاسيما لاستئناف رياضة معينة. ثم يتحقق الطبيب أو القابلة مما إذا كانت جميع

المعايير قد تم الوفاء بها للسماح بممارسة السلطة الفلسطينية بأمان. وتظل هذه التوصيات عامة جدا.

في النهاية، يمكن للأمهات استئناف بعض التمارين طالما أنهن يشعرن بالقدرة على القيام بذلك وأن هذه التمارين لا تعرض سلامتهن الجسدية للخطر، سيعتمد أيضا على نوع التسليم الولادات القيصرية أو مع بضع الفرج ستؤخر استئناف التدريب لأنه من الضروري الانتظار حتى تلتئم الجروح تماما. يلعب الدافع أيضا دورا مهما، وغالبا ما يكون الانفصال عن طفلك في اللحظات الأولى معقدا، بالإضافة إلى ذلك تتراكم قلة النوم والتعب، لذلك من الصعب العثور على الطاقة للعودة إلى الرياضة وبالتالي، عندما لا تكون هناك ضرورات مهنية، يوصى بالاستئناف بلطف، مع جلسات قصيرة مدتها حوالي ثلاثين دقيقة، وتجنب التعب المفرط. للبدء من الجيد استئناف نشاط التحمل مثل المشي السريع أو الركض أو ركوب الدراجات، من الأسبوع أو 2 بعد الولادة لا بد من الجمع بين هذا الاستئناف وتمارين تقلص العجان لتجنب تسرب البول. إعادة تأهيل العجان أمر حتمي قبل استئناف التدريب الأكثر كثافة.

3. تمارين تسهيل الولادة الطبيعية:
1.3 المشي:



إن المشي من الرياضات المهمة والمفيدة للحامل، والتي تساهم في تعزيز صحة الحامل وتسهيل الولادة الطبيعية، موضحة أن مشي الحامل يتوقف على صحتها خلال الحمل، وخط سير الحمل، إذ توجد حالات تمنع نهائياً من المشي وأي رياضة أخرى أثناء الحمل.

وتقول كاظم أنه يجب أن تبدأ الحامل السليمة صحياً ممارسة رياضة المشي لتسهيل الولادة الطبيعية بدءاً من الشهر الثامن، وذلك بمعدل ساعة يومياً على أن تمارس الحامل المشي بعد تناول الطعام بساعتين حفاظاً عليها من التعرض من أي مخاطر تتربص لها، كالدوخة والدوار.

أهمية المشي للحامل كما يلي:

- يساعد المشي أثناء الحمل على اتساع عظام الحوض وتقويتها.
- يسهل المشي من عملية نزول الجنين في الحوض ليبدأ التهيئة لوضعية الولادة الطبيعية في اتجاه الحوض.
- المشي يقضي على التوتر والقلق والكآبة التي تصيب الحامل بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل.

- المشي يحسن من مزاج الحامل، ويعزز من نفسياتها، كما أنه يساعد على التوازن الهرموني وتنشيط الدورة الدموية، وبالتالي تحسين عمل القلب وتقوية العضلات.
- مشي الحامل لتسهيل الولادة الطبيعية يمنع تورم القدمين.
- يعمل المشي على توازن نسبة السكر في الدم.
- المشي لتسهيل الولادة الطبيعية له فوائد أخرى مثل، علاج الإمساك والتخلص من الانتفاخ.
- يساعد على تحقيق نوم هادئ وعميق للحامل (كامل، متى يمكن للمرأة الحامل ممارسة المشي لتسهيل الولادة الطبيعية).

2.3 تقنيات التنفس:

إن تعلم طرق التنفس الصحيحة يساعد في التغلب على آلام المخاض،
آلام المخاض المستمرة لأكثر من 15 ساعة خاصة في حالات الولادة الأولى، تسبب حالة من القلق والخوف والفرع لدى السيدات، وعنهما يقول الدكتور عبد الرؤوف رياض مستشار النساء والتوليد ونقص الخصوبة بجامعة الأردن، إنه يمكن التغلب على تلك الآلام من الحفاظ على هدوء السيدة والتعامل مع هذه الآلام من خلال التنفس ببطء.

وقال رياض إن عملية الولادة، يمكن تقليل الآلام فيها من خلال الحرص على ممارسة 3 أنواع من تمارين التنفس، وتلك التمارين بحاجة إلى ممارستها والتمرن عليها لفترة شهر على الأقل، مضيفاً أن الصراخ المتواصل للأم الحامل يفقدها قوتها، ويجعلها منهكة خاصة عند وقت الولادة.

ويوضح الدكتور رياض طرق التنفس الطبيعي للمرأة الحامل بأربع طرق:

الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل تمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

الطريقة الأولى: التنفس عن طريق البطن، وتبدأ تلك الطريقة عند بداية المخاض أو "الطلق"، ويتم من خلال وضع اليد أسفل الظهر، مع أخذ نفس عميق بحيث يرتفع البطن إلى أقصاه، مع عمل تدليك خفيف للبطن بحركة دائرية، من أسفل البطن إلى أعلى البطن بالقرب من الصدر، وذلك لتقليل الألم، ثم يطلق الهواء إلى الخارج ببطء، ويجب إجراء هذا التمرين 10 مرات بالدقيقة على الأقل.



الطريقة الثانية: التنفس عن طريق الصدر، وينصح المريضة بتلك الطريقة من التنفس عند بدء المخاض، أو قبل مرحلة دفع الجنين، وتقوم المرأة بوضع يدها تحت الثدي مباشرة مع أخذ نفس بسيط يشترك فيه الصدر، ثم يطلق الهواء للخارج ببطء، مضيفاً إن تلك الطريقة يمكن استخدامها بدلاً من الطريقة الأولى إذا وجدت المرأة نفسها تعاني من مشاكل مع طرق التنفس،

وقال رياض إن المرأة تعاني من طلقات على أوقات متفرقة، وينصح بالاسترخاء على الجنب بين كل طلقة وأخرى.



الطريقة الثالثة: الحبس والدفع، وتعتبر تلك هي الطريقة الأشهر في الأفلام والمسلسلات، حيث تنفذ تلك الطريقة في حالة الولادة، ويجب على المرأة الحامل أن تأخذ نفساً عميقاً ثم تبدأ بالدفع، ويتم تكرار تلك الطريقة أكثر من مرة خلال الدقيقة.

الطريقة الرابعة: وهى اللهث، وتلك تكون عند بداية خروج رأس الجنين يجب أن تقوم المرأة بالتنفس بشكل سريع (اللهث)، تجنباً لحدوث أي تمزقات بالمهبل، خاصة في الولادة الأولى، ويمكنك أيضاً استخدام هذه الطريقة للتنفس إذا شعرت برغبة في الدفع ولم يكن قد حان وقته بعد (محمد).

3.3 اليوغا:

تعتبر اليوغا من أكثر التمارين التي يتم ممارستها أثناء الحمل، من بين كل صفوف تدريب الحوامل على التمارين. وتعد اليوغا من طرق تسهيل الولادة الطبيعية للبكر وغير البكر، حيث

الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل تمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

تهيئ اليوغا الجسم للمخاض، فحركات الوقوف، والركوع، والقرفصاء كلها حركات تحافظ على ليونة الحوض، وتبقيه مفتوحًا أكثر من أجل سهولة تموضع الوليد استعدادًا للولادة ونزوله. تتمتع اليوغا أيضًا بفوائد أخرى، حيث يعتبر التركيز على التنفس تمرينًا مهمًا جدًا من أجل المخاض، ويساعد تعلم الشهيق والزفير الصحيح على تخلص الجسم من القلق والتوتر، وبالتالي فهو من طرق تسهيل الولادة بدون ألم أثناء المخاض (malachi, normal delivery: symptoms, process, tips, and exercises).

أمثلة:

الفراشة:

في وضع الجلوس، اسحب ساقيك وقدميك إلى الداخل حتى يلمس كعبك الأرداف. يوفر المرونة في أسفل الظهر ويشدد على العجز والركبتين والكاحلين. موصى به لتنعيم وتنعيم الفخذين وعضلات الحوض. وضعية مثالية مع اقترابك من الولادة.

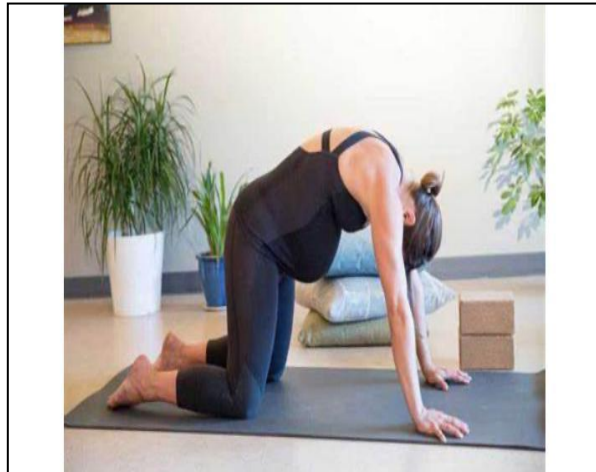


الجبيل:

في وضع الوقوف، مع انتشار ساقيك على عرض الحوض. أرح كعبيك وأصابع قدميك جيدا، مع توسيط الحوض جيدا والبقاء في هذا الوضع لبضع دقائق. اختلاف اليدين إلى الجنة: ارفع ذراعيك جانبا أثناء الاستنشاق ثم ضعهما فوق رأسك، بما يتماشى مع كتفيك. بعد ذلك، ركز على أنفاسك عن طريق التنفس بعمق هذا الموقف سيكون بمثابة إحماء للجسم والعمود الفقري.

القط:

اجلس على ركبتيك مع مباعدة ساقيك قليلا ، وتمدد القدمين وسحب أصابع القدم يجب عليك بعد ذلك الانحناء إلى الأمام من خلال الاتكاء على الذراعين التي تظل عمودية. حافظ على استرخاء كتفيك قدر الإمكان طوال التمرين. ثم قم بإطالة الظهر بحيث يذهب الرأس إلى الأمام قدر الإمكان شغل هذا المنصب لمدة 5 أنفاس: استنشاق عند تقوس ظهرك ، والزفير عند ثني ظهرك. يساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر عن طريق تمديد العمود الفقري. يساعد على مزامنة الحركة مع التنفس.



وضعية الاستلقاء على الظهر:

هذا هو الوضع الأكثر شيوعا في جلسات اليوغا. إنها وضعية غالبا ما تمارس في نهاية الجلسة.

البديل للنساء الحوامل: عندما لا يستطعن الاستلقاء على ظهرهن ، استلق على جانبهن الأيسر مع تمديد ذراعهن اليسرى ورأسهن عليه ، ثني الركبتين قليلا ، الذراع اليمنى مطوية خلف ظهورهن. يسمح لك بالاسترخاء ، ويساعدك على النوم ليلا.

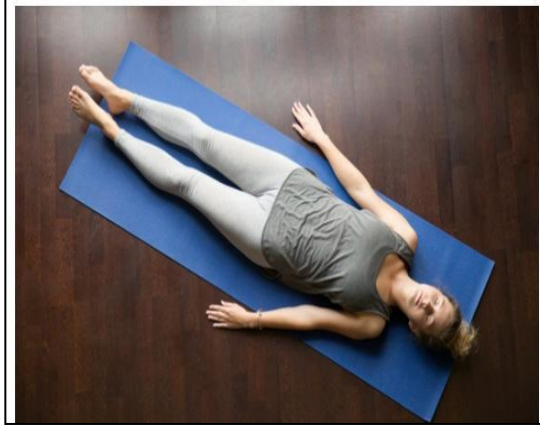
وضع الركبة:

اجلس على كعبيك. انشر كعبيك قليلا وضع الأرداف بين قدميك. حافظ على استقامة ظهرك ورأسك وكتفك ، وضع يديك على فخذيك. ابق في هذا الوضع لبضع ثوان وركز على التنفس.

وضعية الركوع:

انحني للأمام قليلا عن طريق رفع الوركين والميل على يديك ، مع رفع كعبيك ووضع قدميك على أصابع قدميك. هذا الموقف يساعد على تخفيف آلام الظهر. كما أنه يساعد على الاستعداد للنوم.

وضعية الجئة:



تهدف هذه الوضعية من تمارين اليوغا للحامل في استرخاء الجسم وتهدئة النفس، وتعزز طاقة الحامل بشكل فوري للتخلص من الآلام المختلفة، وللقيام بها يجب إتباع الخطوات الآتية. الاستلقاء على الظهر مع مد الذراعين إلى جانب الجسم وتوجيه الكفين إلى الأعلى. إغماض العينين وإرخاء اليدين والتنفس.

تنفس اليوغا:



بصرف النظر عن تمارين التنفس العميق، يوجد قليل من تقنيات تنفس اليوغا في أثناء الحمل يمكن أن تساعدك، تنفسي بعمق من خلال أنفك، في حالتني الشهيقي والزفير حافظي

الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل لتمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

على فمك مغلقاً طوال الوقت، بينما تتنفسين سيحدث الهواء ضجة في أنفك، حاولي أن تخرجي

صوتاً من حنجرتك، بينما تطلقين الزفير (benefits-of-doing-breathing-exercises- during-pregnancy)

.during-pregnancy)

4.3 تمارين كيجل:



هي مجموعة تمارين تستهدف عضلات قاع الحوض وتعمل على شدّها وتقويتها، فهي

تهيء جسمك للمخاض و الولادة بمجرد فهمك تمارين كيجل، يمكنك القيام بها في أي وقت

وفي أي مكان، ولممارسة تمارين كيجل للنساء بالتفصيل، عليك بما يلي:

تحديد عضلات قاع الحوض عند النساء: عند بدء تمارين كيجل لأول مرة، قد يكون العثور

على المجموعة الصحيحة من العضلات أمراً صعباً، تتمثل بعض طرق العثور عليها ما يلي:

يمكنك تحديد موقع العضلات من خلال محاولة إيقاف تدفق البول في منتصفه أثناء التبول،

فالعضلات التي تستخدمينها لقطع البول هي نفسها التي يجب شدّها أثناء تمارين كيجل،

وتعتادين على الشعور بها عند الانقباض والانبساط أكثر من مرة.

يمكنك أيضاً وضع إصبع نظيف داخل المهبل، ومن ثم شد عضلات المهبل حول إصبعك؛

لاختبار انقباضات عضلات قاع الحوض.

بمجرد القيام بذلك، اتبعي الخطوات التالية:

- اختاري موقعاً لتمارينك، يفضل معظم الناس الاستلقاء على ظهورهم من أجل كيجل.
- شدي عضلات قاع حوضك، استمري في الانقباض مدة 5 ثواني مع الاسترخاء مدة 5 ثواني أخرى.

• كرري هذه العملية 5 مرات متتالية على الأقل.

- مع الوقت، زيدي الوقت إلى 10 ثواني. حاولي عدم شد الفخذين، أو البطن، أو المؤخرة أثناء تمرين كيجل مع التركيز فقط على قاع الحوض.

للحصول على أفضل النتائج، مارسي 3 مجموعات من كيجل 5 إلى 10 مرات يومياً، من المفترض أن ترى النتائج في غضون أسابيع قليلة (أمراض المسالك البولية والتناسلية تمارين كيجل).

5.3 البيلاتس:

البيلاتس هو روتين تمارين يجمع بين التدريب البدني والتدريب الذهني. من خلال المواقف المختلفة والتحكم في التنفس، فهو مقصود تحسين الاستقرار البدني، وزيادة القوة والتوازن. الهدف من تمارين البيلاتس هو تقوية العضلات من خلال حركات خفيفة منخفضة التأثير. من ناحية

أخرى، فإن التحكم في التنفس أثناء الحركات يساعد على تحسين الحالة العاطفية التي تتحقق بها حالة الاسترخاء.

في حالة بيلا تيس للحوامل ، تركز الحركات على منطقة البطن والقطني والحوض. أي مناطق الجسم التي تعاني أكثر من غيرها أثناء الحمل. تساعد هذه الحركات على تحسين العضلات والوقاية من الإصابات نتيجة زيادة الوزن. كما أنها رياضة موصى بها بشدة للنساء الحوامل ، حيث أن التحكم في التنفس أمر ضروري وقت التسليم.

فوائد البيلا تيس:

- الفائدة الرئيسية التي ستجنيها عند ممارسة تمارين البيلا تيس أثناء الحمل هي أنك ستحصلين على ذلك تقوية عضلاتك بنشاط منخفض التأثير، من خلال تقوية عضلات مناطق مثل ظهرك أو بطنك أو قاع الحوض، سيتم تقليل المضايقات الأكثر شيوعاً في هذه المرحلة.
- يقوي العضلات من جدار البطن وقاع الحوض.
- العمل في هذه المناطق مع تمارين محددة أمر ضروري للمحافظة عليها بصحة جيدة أثناء و بعد الولادة. لتحسين صحة قاع حوضك، يمكنك الجمع بين تمارين البيلا تيس وتمارين كيجل.
- تحسين الدورة الدموية. بهذه الطريقة يمكنك تجنب المعاناة من احتباس السوائل في القدمين والساقين ،وهو أمر شائع جداً في هذه المرحلة.
- سوف تتعلم التحكم في تنفسك. أثناء التسليم ، السيطرة على التنفس إنه ضروري للطفل ، ولكنه أيضا قادر على تخفيف الانزعاج من التوسيع تؤدي ممارسة المرأة لتمرين البيلا تيس في

فترة الحمل إلى التحسين من المرونة، تقوية العضلات بشكل كبير، التسهيل من عملية الولادة بصورة ملحوظة.

أمثلة:

1. تقوم المرأة بتمديد جسمها على الأرض ثم يتم ثني ركبتين، مع أهمية رفع القدمين لـ 60 سم فوق سطح الأرض، ومن المهم أن تقوم المرأة بالتنفس مع رفع الأكتاف بصورة بطيئة، ويتم مد الساقين مع رفع الذراعين فوق الرأس، وبعد ذلك تقوم المرأة بمدّ الذراعين للفخذين مع التنفس، ثم يتم تكرار هذا التمرين لـ 10 مرات على الأقل.

2. تقوم المرأة بالاستلقاء على ظهرها على الأرض مع وضع يديها فوق بعضها تحت رأسها، ثم يتم مدّ الساقين إلى الأعلى، مع أخذ نفس ورفع الأكتاف فوق الأرض، ثم تقوم المرأة بإنزال الساقين إلى الأسفل ببطء إلى أن تقترب إلى الأرض.

ومن المهم أن تتجنب المرأة تقويس ظهرها، ثم تأخذ زفير وترفع ساقها إلى الأعلى، ثم يتم تكرار هذا التمرين لـ 10 مرات على الأقل.

3. تجلس المرأة على حصيرة مع الورك الأيسر ثم تستريح على الأرض، حيث من المهم أن تكون راحة قدمها اليمنى المسطحة على الأرض أمام قدمها اليسرى، وراحة ذراعها اليمنى أمام ساقها اليمنى، ثم تتحني المرأة مع الاستمرار في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم يتم تكرار هذا التمرين لـ 4 مرات على الأقل.

4. من المهم أن تقوم المرأة بممارسة تمارين التراجع مع ثني الركبتين، حيث في هذا التمرين تعتمد المرأة على الساقين والقدمين موازيين على الأرض، مع أهمية أن تكون راحتي اليد بجانب الجسم بجوار الذراعين، ثم تقوم المرأة بخفض الساق اليسرى نحو الأرض دون لمسها لمدة 5 ثوان، ثم يتم تكرار هذا التمرين لـ 10 مرات على الأقل.

6.3 تمارين السكوات:

تجد كثير من الحوامل أن هذه التمارين مفيدة وغير مؤذية؛ ذلك أن إيقاعها بطيء، بالإضافة لكونها تسهم في المحافظة على تناسق القوام والجسد، من دون بذل جهد مضني.



تمارين السكوات من التمارين التي لها فوائد عديدة للجسم والحامل بشكل خاص ومنها:

1-تسهيل عملية الولادة:

إن كانت الولادة طبيعية فمن المؤكد أن تمرين السكوات سيكون أحد الوسائل المثالية لكي تكون الولادة أكثر سهولة، يساعد تمرين السكوات على تقوية القدمين والجزء السفلي من الجسم ويزيد من قوة الجسم بشكل عام مما يساهم في تسهيل الولادة للحامل بشكل كبير.

2- الحماية من إصابة المفاصل وأسفل الظهر:

غالبا ما تتعرض الأم الحامل إلى كثير من الضغط خلال فترات الحمل ومع تقدم الحمل يزيد الضغط على المفاصل وأسفل الظهر بشكل كبير مما يزيد من فرصة حدوث الإصابات خصوصا في حالة أن كانت الأم غير معتادة في الأساس على ممارسة أي نوع من التمارين، يزيد تمرين السكوات من قوة عضلات القدمين سواء الأمامية أو الخلفية إلى جانب أنه يزيد أيضا من قوة أسفل الظهر مما يجعل الحامل أكثر تحملا للضغط الناتج عن وزن الطفل خلال الحمل.

3- تحسين الدورة الدموية في الجسم:

من المهم أن تستهدف الأم خلال الحمل تحسين حركة الدم داخل الجسم، يجب أن تعلم جيدا أن الطعام الذي نتناوله يذهب إلى الدم ومنها إلى كل أنحاء الجسم والأعضاء وأيضا إلى الطفل، لذلك يمكن أن تساهم ممارسة الرياضة بشكل عام خلال فترات الحمل من تحسين الحالة الصحية للأم والطفل.

4- تجنب الزيادة الكبيرة في الوزن:

تزيد احتمالية اكتساب الكثير من الوزن خلال فترات الحمل وهو ما يسبب مشكلة بعد الولادة عند الرغبة في العودة من جديد إلى اللياقة البدنية المعتادة قبل الحمل، يساهم تمرين السكوات في زيادة معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم نتيجة أن تمرين السكوات من التمارين

المركبة التي تستهدف عدة أجزاء في الجسم وأيضا تساهم تمارين السكوات في بناء ألياف عضلية جديدة في القدمين مما يزيد من معدلات حرق الجسم بشكل عام.

1.6.3 سكوات وزن الجسم:

يوفر وزن الجسم خلال مرحلة الحمل مقاومة كافية للقيام بتمارين السكوات، لكن يمكن استخدام الأثقال الخفيفة (الدمبلز) لزيادة المقاومة أثناء ممارسة التمرين، ويمكن القيام بالتمرين من خلال إتباع الخطوات الآتية:

- قف باستقامة، وباعد بين قدميك بنفس عرض وركيك.
- مد يديك إلى الأمام لتوفير الدعم للجسم.
- انزل بجسمك نحو الأسفل، للقيام بالسكوات، (انزل بالقدر الذي ترتاح فيه، ولا تحاول الضغط على جسدك للنزول أكثر).
- عد إلى وضعية البداية، وكرر التمرين لـ 3 مجموعات، بحيث تحتوي كل مجموعة على 10-15 تكراراً.

2.6.3 السكوات الجانبي مع شريط المقاومة:

يقوم هذا التمرين باستخدام شريط المقاومة الحلقي، حيث يتم وضعه على منتصف الفخذين أثناء أداء التمرين، ويتم القيام به من خلال إتباع الخطوات الآتية:

- قف باستقامة، وباعد بين قدميك بمقدار أعرض من وركيك.
- خذ خطوة إلى اليمين، واثن ركبتك، وانزل نحو الأسفل.

- أعد قدمك اليمنى إلى وضعية البداية.
- كرر التمرين على قدمك اليسرى.
- كرر التمرين لمجموعتين إلى ثلاث مجموعات، وقم بأداء 10 تكرارات في كل مجموعة.

3.6.3 سومو سكوات:

يستهدف تمرين سكوات السومو العضلات الداخلية للفخذين والأرداف، ويعتبر من أفضل التمارين التي تعزز من حركة الوركين، ويمكن القيام به من خلال إتباع الخطوات الآتية:

- قف باستقامة، وباعد بين قدميك بعرض أكبر من عرض كتفك، وتأكد من أن تكون أصابع قدميك نحو الخارج.

- انزل إلى وضعية السكوات التقليدية، وتأكد من أن لا تتجه ركبتيك باتجاه بعضهما خلال القيام بهذا التمرين.

- عد إلى وضعية البداية، وكرر التمرين لـ 3 مجموعات، بحيث تحتوي كل مجموعة على 10-15 تكراراً.

4.6.3 سكوات السيت أب:

- يقوم هذا التمرين بالقيام بالسكوات ولكن مع أخذ خطوة لأعلى للصعود على صندوق مثبت، حيث يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الوركين، والأرداف، وعضلات الظهر السفلية، وغيرها من العضلات، ويتم ممارسة هذا التمرين من خلال إتباع الخطوات الآتية:
- ثبت صندوق على الأرض، وارفع إحدى قدميك لأعلى لتصبح على الصندوق.

الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل لتمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

- مد القدم المتواجدة على الصندوق لترفع جسدك لأعلى، بحيث تصبح بوضعية الوقوف عليه.
- ومن ثم ضع قدمك الأخرى بجانب الأولى على الصندوق.
- انزل على الأرض، بالرجوع للخلف باستخدام القدم الثانية، وعد إلى وضعية البداية.
- كرر التمرين على كلتا القدمين.

7.3 تمارين الكرة للحامل:



تمارين الكرة من أفضل التمرينات التي يوصى بها الأطباء للنساء الحوامل من بداية الشهر التاسع لدورها في توسيع عنق الرحم لنزول الجنين أسفل لتسهيل الولادة، كما أنها تحقق بعض الفوائد الأخرى:

- تساعد تمارين الكرة على التقليل من أعراض المخاض حيث تعمل على تقوية العضلات مما يخفف ألم الظهر والبطن والحوض.
- تحسن الحالة النفسية حيث تساعد على إدارة أعراض القلق والتوتر.
- تساعد على تقوية الركبتين والكاحلين.

- تساعد على تسهيل الولادة في الشهر التاسع بدون ألم.
 - تعتبر من مسهلات الولادة لدورها توسيع عنق الرحم وتهيئة الجسم لمرحلة المخاض والولادة.
 - تساعد على فتح الحوض مما يسمح للجنين في أن تكون رأسه أسفل.
 - تساعد على تعديل وضعية الجنين بالطريقة التي تسمح بالخضوع للولادة المهبلية.
- نظراً لفوائد تمارين الكرة للحامل لتسهيل الولادة في الشهر التاسع يوصى الأطباء بالبدء فيها من بداية الأسبوع 36 لتعزيز نزول رأس الجنين أسفل، وسوف نقدم أهم تمارين الكرة للحامل وطريقة التدريب عليها.

التمرين الأول للكرة:



- يعتبر من التمارين المقوية لعضلات الساقين والذراعين وأسفل منطقة الظهر، ويتم من خلال ركوع الأم على الأرض حيث تقوم بإمساك الكرة من الإمام باليدين وليس يد واحدة. ثم تحاول الدحرجة للكرة بصورة بطيئة للأمام مع الانحناء بقدر المستطاع حيث تكون الكرة هو الوسيلة الداعمة في ذلك، ويتم تكرار التمرين عدة مرات.

التمرين الثاني للكرة:



يعتبر من تمارين الكرة المقوية لقاع الحوض كما تعمل على تمدد عنق الرحم لتسهيل الولادة من خلال مساعدة الجنين على النزول أسفل. ويتم من خلال الجلوس على الكرة بتوازن وثبات حيث يتم وضع اليدين على الوركين، وبواسطة الوركين يتم إجراء حركات دائرية كبيرة ، مع تكرار التمرين.

التمرين الثالث للكرة:



الفصل الأول: برنامج التأهيل الرياضي للمرأة الحامل لتمارين لتسهيل الولادة الطبيعية

يعتبر من التمارين المقوية لعضلات الظهر والبطن كما تساعد على تسكين ألم الظهر والحوض والبطن، أيضاً لها دور في تقليل ألم المخاض وتحسين الحالة النفسية، ويتم من خلال وضع كرة الولادة على الحائط بحيث يلامس الظهر الكرة، إذ يتم شد البطن ثم ثني أسفل الظهر، وبطريقة بطيئة يتم الدفع نحو الكرة، ويتم تكرار التمرين.

التمرين الرابع للكرة:



يساهم ذلك التمرين للكرة في تقوية عضلات البطن والفخذين والساقين وتساعد على تمديد عنق الرحم، ويتم من خلال الوقوف مع التباعد بين القدمين، حيث تكون الكرة أمام الجسم ثم ثني الركبتين والنزول مثل وضعية القرفصاء، بعدها يتم رفع كرة الولادة فوق الرأس لمدة 10 ثواني ثم استعادة الكرة لوضعها الأول، ويمكن تكرار التمرين عدة مرات بنفس الخطوات.

التمرين الخامس للكرة:

يعتبر من أسهل تمارين الكرة حيث يساعد على تقوية الساقين وتحقيق توازن الجسم كما يساهم في تفتيح عنق الرحم، ويتم من خلال جلوس الأم على الكرة والدحرجة عليها بلطف ذهاباً وإياباً لمدة خمسة دقائق. ويمكن اللجوء لذلك التمرين ثلاثة مرات في اليوم.



الفصل الثاني:

الحمل والولادة وأنواعها علاماتها والعوامل المتحكمة فيها.

● تمهيد

1. الحمل

1.1 علامات

2.1 أنواع

2. الولادة

1.2 موعد الولادة

2.2 علامات الولادة

3.2 مدة المخاض

3. العوامل المتحكمة في الولادة

4. مراحل الولادة

5. أنواع الولادة

6. أسباب الم الولادة.

7. التخفيف من آلام الولادة الطبيعية.

تمهيد:

قال الله تعالى ﴿خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب﴾ سورة الطارق 6-7.

الحمل عملية تطور الجنين داخل رحم المرأة وذلك عن طريق التقاء النطفة والبويضة. يستمر الحمل لمدة تسعة أشهر تقريبا وتقسم مراحل الحمل إلى ثلاثة مراحل، وتختلف الأعراض التي تظهر خلال كل مرحلة بعض الأعراض الشائعة الغثيان، التعب، تغيرات المزاج، زيادة عدد مرات التبول، تقلصات الجزء السفلي (الم الحوض) حيث تؤثر هذه التقلصات على عملية الولادة ويؤدي إلى الإحساس بالآلام الشديدة.

1. الحمل: هو حالة حدوث تغيرات جسدية ومعنوية ونفسية تجعلها تتخبط في تناقض المشاعر بين سعادة تفوق سعادة أخرى أو قلق وخوف من مرحلة الولادة وآلامها وما يليها من إرهاق جسدي من توتر نفسي (بول، 2006).

الإنسان في الأصل هو ناتج من اتحاد خلية ذكر و خلية أنثى (أيمن، 1993).

وفي تعريف آخر، ينظر إلى أنه: "الفترة التي تحمل خلالها الأنثى جنيناً في داخل جسمها قبل ولادته، ويبدأ الحمل بالإخصاب أي تلقيح البويضة بواسطة النطفة، وينتهي بالمخاض والولادة، وتدعى البويضة الملقحة بالزيجوت، ويدوم الحمل حوالي تسعة أشهر لمعظم النساء تترافق بزيادة حجم بطن الأم، وزيادة الوزن لديها".

ويعرفه آخرون على أنه فترة انتقالية مهمة لجميع أفراد الأسرة، وبالأخص الأم (الفتاح و أحمد، مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول، 2011).

1.1 علامات الحمل :

1.1.1 الثلث الأول من الحمل:

أ_العلامات الجسمانية:

- غياب الدورة الشهرية وظهور بقع دم خفيفة عند موعد الدورة التالية نتيجة زرع الجنين في جدار الرحم.
- التعب والإرهاق ويظهر بعد الأسبوع من الحمل، وهو مرتبط بارتفاع مستوى هرمون البروجسترون مما يعطي رغبة في النوم.
- ألم وازدياد في حجم الثديين وقد يبدأ بعد أسبوع أو أسبوعين من بدء الحمل، والشعور بوخز خفيف، إضافة إلى ذلك تبرز الأوردة الموجودة على الثديين، وهذا نتيجة مشاركة الغدة النخامية في إفراز هرمون البرولاكتين.
- الصداع ويسببه الارتفاع المفاجئ للهرمونات في الجسم لأنه في الأسبوع الثاني تعمل الهرمونات المرتفعة على إعداد الرحم لحمل الجنين خلال الأشهر المقبلة.
- ألم الظهر وقد تستمر طيلة فترة الحمل.
- شعور بالقيء و إفراز اللعاب بسبب هرمون الأستروجين الذي يسبب إبطاء في إفراز المعدة، وقد يستمر هذا العرض حتى الأسبوع الثامن

ب_العلامات الانفعالية التالية:

• شعور بعدم الاتزان.

• تحول سريع في المزاج نتيجة تغير مستويات الهرمونات في الجسد.

• شعور بالتوتر والبكاء أحيانا، وبفرح وروح عالية أحيانا أخرى (مزاج متقلب).

"يتفاعل جسم المرأة بقوة خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل نظرا لارتفاع مستوياتها من

الأسروجين والبروجسترون والكبت الناتج عن الخروج الإيقاعي للبويضة، وتختلف هذه

العوارض بين امرأة وأخرى، فالحياة الجديدة في أحشائهن تكون في فترة الكفاح لتكوين شكلها،

وفي هذه المرحلة يتوجب على المرأة أن تصغي إلى جسمها وتغيراته".

2.1.1. الثلث الثاني من الحمل:

أ_العلامات الجسمانية:

• تتحسن الوضعية في هذه المرحلة أكثر من الثلث الأول فتخف حدة الآثار الجانبية:

مثل: التبول المتكرر، اختفاء القيء.

• يزداد حجم الرحم بزيادة حجم الجنين.

• يفرز الثدي اللبأ.

• إمساك بسب بطء في وظيفة الأمعاء.

• قد تشعر الحامل بألم خفيف عند الجانبين نتيجة تمدد أشرطة الأنسجة الليفية التي تربط

العظام بالمفصل.

- تورم بسيط في الأيدي والقدمين والوجه أحيانا.
- ألم متقطعة في الظهر.
- حرقة في المعدة.
- استدارة البطن تماما.
- زيادة إفراز العرق والشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم.
- احتقان في الأنف وانسداد الأذن أحيانا.
- يزداد وزن الحامل بسرعة وبشكل إجمالي.
- يرتفع رأس الرحم ليصل إلى مستوى الصرة.
- تشعر الأم بحركات الجنين.
- صعوبة في اتخاذ وضعية مناسبة للنوم.
- التنفس بشكل متقطع.
- إفراز مهبلي مزاي
- بروز الصرة.
- ب_العلامات الانفعالية:
- شعور بالقلق والتوتر.
- فرح بالحمل.
- إحباط بسبب الزيادة في الوزن.

- نسيان وصعوبة في التركيز وشروء الذهن.
- إحساس بالإثارة نتيجة الشعور بحركات الجنين.
- عموما هذه الفترة الأكثر إمتاعا في الحمل.

3.1.1. الثالث الثالث من الحمل:

أ_العلامات الجسمانية:

- ارتفاع الرحم من 01 إلى 08سم، يصبح قريبا من القفص الصدري مما يسبب ضيق التنفس.
- ألم في الأصابع والمعصمين.
- تشنج في الساقين.
- ظهور البواسير.
- حكة في البطن.
- استمرار البول.
- ألم أسفل البطن.
- حرقة في المعدة وعسر الهضم وانتفاخ.
- تقلصات خفيفة في الرحم.
- صعوبة في النوم.
- عسر وصعوبة في التنفس.

• آلام الحوض وأسفل الظهر

• نزول لبأ من الثديين.

• الشعور بصعوبة الحركة والإرهاق الشديد.

ب_العلامات الانفعالية:

• زيادة في الانفعال والقلق بشأن الأمومة وألم الولادة.

• شعور بالضيق بسبب زيادة الوزن.

• مخاوف حول المستقبل.

• أحلام وتخيلات عن الجنين.

• الانفعال الزائد.

• قلق وقلة صبر.

• نسيان.

• أحلام وتخيلات وهواجس عن صحة الجنين وشكله.

• تعب وقلق شديد.

قد تتشابه الأعراض التي تحدث طوال فترة الحمل، ولكن قد تتطور تلك التغيرات عند اقتراب

موعد الولادة، لأن الحمل ليس حدث فيزيولوجي وحسب بل هو مرتبط بدلالات بيولوجية ونفسية

واجتماعية، ويبقى الحمل تجربة جميلة تمر بها الأنثى (غفاري، 2013).

2.1. أنواع الحمل:

1.2.1 الحمل العنقودي:

يعتبر أحد مضاعفات الحمل الخطيرة ولكنها قليلة الحدوث.

إن هذه الحالة من أنواع الحمل غريبة، والذي يحصل هو أن المشيمة تنمو لوحدها دون الجنين في أغلب الحالات أشبه ما يكون بحالة البويضة المعطوبة، فتنتفخ تدريجيا ويتشكل أشبه ما يكون بعنقود العنب الذي يملأ التجويف الرحمي.

"إن حالة الحمل العنقودي من مضاعفات الحمل وتظهر فيها كل أعراض الحمل عادة بشكل أقوى وأبرز كثيرا، يشك في وجودها عادة من مطلع إلى منتصف الشهر الرابع من الحمل عندما يلاحظ أن الرحم أعلى بكثير مما يفترض أن يكون عليه، بالإضافة إلى ذلك ينزل بعض الدم على فترات متقطعة نتيجة التسارع الشديد في كبر حجم الرحم" (أحلام، 2005).



2.2.1. الحمل الغزلائي:

قبل الشهر الثالث من الحمل ربما ينزل بعض الدم من جدار الرحم وقد سمي الحمل المصاحب لدورات شهرية في الشهور الأولى بـ: "الحمل الغزلائي" مثل الغزال، فهو حيوان ينزل منه دم وهو حامل، أما بعد الشهر الثالث فإن الحمل يملأ تجويف الرحم ولا يترك مكانا لبطانة الرحم الداخلية إلى أن تصبح دما كالحيض (غفاري، 2013، صفحة 33).

3.2.1. الحمل اللاجيني:(البويضة الفاسدة):

هو تواجد كيس حمل فارغ داخل الرحم بدون وجود جنين، يتوقف الجنين عن النمو في مرحلة مبكرة جدا، بحيث لا يتمكن حتى من رؤيته، وتكون معظم أسباب هذه الحالة هو خلل التكوين وتتكرر هذه الحالة عند السيدات تفوق سن الأربعين لنفس السبب، ولدى السيدات اللواتي يعانين من تكيس المبيض، وعند اللواتي لديهن أمراض خلل المناعة، ومعنى ذلك أن جسم الحامل لا يتقبل الجنين داخل الرحم، ويتم رفضه عن طريق تكوين بعض الأجسام المضادة التي تؤدي إلى وفاة الجنين أو إجهاضه (جميل، 2002، الصفحات 22-33).



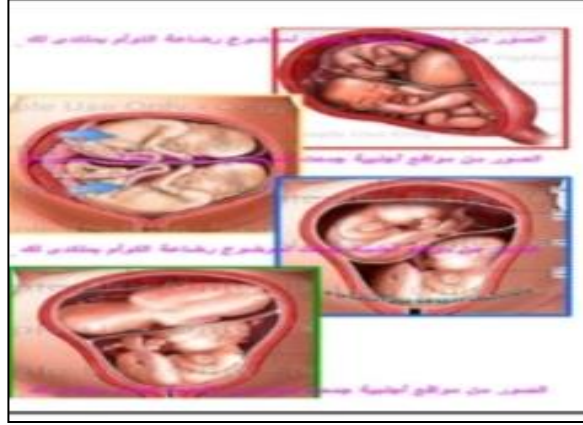
4.2.1. الحمل خارج الرحم:

أي خارج الرحم، وقد تضل البويضة الطريق إلى البوق الثاني وتلتصق به، ويحدث الحمل أيضا خارج الرحم، ويكمن الخطر عند حدوث الحمل داخل البوق لأنه لا يحتمل نمو الجنين لضيقه، فينفجر خلال فترة لا تتجاوز الشهرين، عندها يحدث نزيف داخل البطن يهدد حياة الحامل، ويتطلب إنقاذها إجراء عملية جراحية عاجلة.

أما في حال حدوث الحمل داخل تجويف البطن، فإنه قد يكتمل للشهر التاسع لان التجويف قابل للتمدد، لكنه لا يخلو من الخطر فربما تلتصق المشيمة بالأعضاء أو الكبد، فينتج عن ذلك نزيف خلال فترات الحمل مما يستدعي إجراء جراحة للحامل كي لا تصاب بمضاعفات وتقاديا احتمال تشوه الجنين (غفاري، 2013، صفحة 34).

5.2.1. حمل التوأم:

التوائم نوعان: نوع ينتج عن تلقيح بويضتين مختلفتين في الدورة الشهرية نفسها، وينتج عنها طفلان مختلفان في الجينات الوراثية، وقد يكونان من الجنس ذاته، أو من جنسين مختلفين. أما النوع الثاني: فهو ينتج عن تلقيح بويضة واحدة ثم تنقسم هذه البويضة إلى قسمين لتكوين طفلين، وهذان الطفلان يكونا إما ولدين أو بنتين ويحملان الصفات الوراثية نفسها (غفاري، 2013، صفحة 34).



6.2.1 الحمل الكاذب:

هو حمل لا وجود له أعراض الحمل نتيجة رغبة جامحة وشوق ولهفة للحمل وفي هذه الحالة تجد السيدة نفسها تعاني من انقطاع الطمث، مثلما يحدث في الحمل الطبيعي، والسبب في ذلك يعود إلى التأثير المباشر للغدة النخامية على إفرازات هرمونات المبيضين مما يؤدي إلى انقطاع الحيض، أما باقي أعراض الحمل مثل القيء والإغماء والمغص فنجدها أيضا عند هذه السيدة إضافة إلى الإحساس بحركة الجنين...

"حالة الحمل الكاذب تحدث للسيدات اللواتي يكون تركيبها العصبي والنفسي غير طبيعي بحيث يكون لديها ميل بأن 45 تكون مريضة عصبيا ونفسيا".

وعند ها يحاولن الحمل لسنوات عديدة، واللاتي يعانين من مشكلة الخصوبة، لمن ليس لهن

استقرار عاطفي، اللاتي يتعرضن للإجهاض أو فقدان طفلهن (جميل، 2002، الصفحات 21-

22).

2. الولادة الطبيعية:

بعدما انتهت مرحلة بما تحمله من تغيرات أثرت على معاش المرأة وكيانها أتت عملية الولادة أو الوضع تحدث إيقاعا آخر في حياة المرأة.

إن اقتراب الولادة هو أول نهاية وجود ، نهاية الحالة يستعصى تحملها رغم هذا كانت تتضمن نوعا من الاستمرارية اليومية، وهناك رغبة في التخلص مصحوبة بخوف وحزن على انتهاء الحمل الذي كان من الصعب تجاوزه وتحمله.

تشير كيسنجر "Kissinger" إلى أن عملية الولادة تتطلب عمل جد صعب، بل إنه أصعب من أي عمل أنجز قبل هذا من طرف المرأة في حياتها ، حيث يحدث لها خلق حياة جديدة من جسمها وهو حياة طفلها، إذ تحدث لها تقلصات وتمديدات لمسالكها الولادية مما يسبب لها الألم، بالإضافة إلى الانتفاخ الواضح لجسمها وأخيرا الانفصال الجسدي مع جزء منها ومع طفلها.

ففي عملية الولادة لا يمكن أن تفسر الأم فهو حقيقة آلام أثناء هذه العملية، و قد نجد بعض النساء اللواتي يتقبلن هذا العمل بطريقة غير منطقية مما يسبب لهن بعض المشاكل في الولادة من بينها مرحلة تمدد الانتفاخ نتيجة للتقلص البطيء، والذي يكون في بعض الأحيان غير فعال أو منعدم، وهذا يؤثر سلبا على سيرورة عملية الولادة الطبيعية.

أيضا هناك نوعا آخر من النساء لا تتقبل وترفض الألم تماما، ويظهر ذلك واضحا في صراخها الحاد ومبالغتها في الحركة والنشاط المتزايد الذي إمكانه أن يفقد لعملية الولادة

تلقائيتها، وتصبح تتميز باضطراب، وعلى الرغم من صعوبة الولادة والألم الذي يحدث فيها والظروف الصعبة التي يتم فيها، إلا أننا لا يمكن اعتبار الولادة كعملية باثولوجية.

وتمثل بذلك تجربة صعبة ومميزة في الحياة الانفعالية للأم، وبهذا فإن هذه العملية بإمكانها أن تصبح نقطة انطلاق السيرورة العصابية والذهانية المزمنة (بلبكي و فراحتة، 2021، صفحة 39).

1.2 موعد الولادة الطبيعية:

أفضل وسيلة لمعرفة موعد الولادة هي الاستعانة بجهاز الموجات فوق الصوتية، وكذلك لقياس حجم الجنين ولمعرفة نموه وعمره، خصوصا بالنسبة للمرأة التي تعاني من دورات طمثية غير منتظمة.

كما أن هناك طرقا حسابية أخرى:

كأن تعود الأم إلى ثلاثة أشهر من تاريخ أول يوم لآخر حيض ثم تزيد سبعة أيام.

أو بإضافة 280 يوما لأول يوم من آخر حمل.

أو بإضافة سنة وسبعة أيام ثم طرح ثلاثة أشهر.

الموعد يكون تقريبا، فالولادة يتوقع حدوثها خلال الأسبوعين قبل أو بعد الموعد المنتظر.

الولادة أو المخاض تعني قذف محصول الحمل (الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل

الأمنيوسي) من الرحم إلى خارج الجسم.

2.2 علامات الولادة الطبيعية:

توجد أعراض وعلامات تحدث للحامل تدل إلى أن الولادة ستكون خلال أيام أو أسابيع قليلة من بينها:

1.2.2 الشعور بالخفة: lightening

تشعر الحامل أنها تستطيع التنفس بسهولة وحرية كما كانت قبل الحمل ويحدث ذلك بسبب نزول الجنين إلى الحوض وبالتالي يقل الضغط على الحجاب الحاجز وتخفي الصعوبة أثناء التنفس، كذلك يحدث ضغط على المثانة بعد نزول الجنين إلى الحوض وبالتالي يكثر عدد مرات التبول فتذهب للتبول عدد مرات أكثر من ذي قبل.

2.2.2 ظهور العلامة: bloodyshow

هي عبارة عن إفرازات مهبلية مخاطية ممزوجة بخيوط دم رفيعة تخرج من عنق الرحم، طوال مدة الحمل يتواجد سدادة مخاطية mucusplug عند فتحة عنق الرحم تمنع دخول أي بكتيريا إلى الرحم من خلال فتحة عنق الرحم، وقبل الولادة ومع استرخاء عنق الرحم تخرج هذه السدادة المخاطية من المهبل على هيئة خطوط مخاطية أو إفرازات سميكة وتكون حمراء اللون أو ممزوجة بخيوط دم رفيعة وتظهر قبل بداية الولادة إما بدقائق أو ساعات أو أيام قليلة وبعض السيدات لا يلاحظن هذه العلامة.

3.2.2 تمزق كيس المياه: Rupture of membrane

يتمزق الغشاء المحيط بالجنين المليء بالسائل الأمينوسي، ويؤدي إلى نزول السائل الأمينوسي من المهبل. وهو سائل عبارة عن قطرات تتسرب ببطء من المهبل على السيدة الحامل إذا لاحظت وجود قطرات من السائل أن تقوم بشم رائحتها للتأكد من أنها ليست قطرات بول فإذا كانت عديمة الرائحة فعليها الاتصال فورا بالطبيب.

4.2.2 انقباضات الولادة: Labor contractions

وهي العلامة الأكيدة انه قد حان وقت الولادة الآن. وتكون انقباضات الرحم منتظمة كل 20 ال 30 دقيقة تدريجيا تزداد شدتها وتستمر لمدة أطول حتى تصل إلى أن تتكرر كل 5 دقائق، وهذا هو وقت الاتصال بالطبيب او التوجه فورا للمستشفى (العراقي، 2024). ومن هنا يتم تصنيف أنواع الولادة إلى ولادة قيصرية، ولادة طبيعية.

3.2 مدة المخاض:

يستحيل تقدير مدة المخاض بالضبط، وذلك لعوامل غريزية منها: اقتراب فترة الألم وشدة الألم، لكن غالبا ما تكون فترة المخاض في الولادات الأولى 40 إلى 41 ساعة، و 1 إلى 8 ساعات في الولادات التالية.

وطول فترة المخاض أكثر من 01 ساعة يعود إلى قلة التقلصات قصرها أو ضعفها، وفي حال تأخر المخاض يضطر الطبيب إلى تحريضه من خلال تمزيق جيب المياه اصطناعيا.

ومن هنا: تصنف أنواع الولادة حسب انطلاقها: (غفاري، 2013، صفحة 40)

✓ ولادة تلقائية: تكون بدون تدخل.

✓ ولادة محرضة: بتدخل الفريق الطبي.

✓ ولادة مبرمجة: عندما تكون الحالة مرضية.

3.العوامل المتحكمة في الولادة الطبيعية:

■ **وضعية الجنين:** حجم الجنين ووضعه داخل الرحم والجزء السفلي منه الذي سيكون أو ما يظهر منه عند الولادة كلها عوامل تتحكم في سهولة وسير عملية الوضع، فهناك أكثر من وضع طبيعي للجنين الوضع الأمثل هو أن يكون في وضع رأسي، وهذا لا يعني أن كل وضع للطفل خلاف ذلك هو غير طبيعي، فهناك أوضاع أخرى تعتبر أقرب لكونها طبيعية، بينما توجد أخرى هي بالفعل غير طبيعية وتستحيل معها الولادة بشكل طبيعي مسار خروجه من جسم الأم، أما المسارات الطبيعية في جسم الأم التي يمر بها الطفل في رحلته للعالم الخارجي فهي تتضمن عظام الحوض، الرحم وعنق الرحم، المهبل وعضلات قاع الحوض. عظام الحوض هي التي تشكل للجنين مدخل وتجويفا ومخرجا يمر من خلالها كلها. وعظام الحوض من أهم العوامل المحددة إمكانية حدوث الولادة بسهولة أو بيسر (فكلما كان حوض الأم واسعا ورأس الطفل صغيرا زادت إمكانية الولادة بسهولة أكبر).

■ **قوى الدفع:** أما قوى الدفع فهي القوى التي تدفع الجنين ساعة الولادة لتساعده على خروجه

للحياة. (غفاري، 2013، صفحة 41)

4. مراحل الولادة الطبيعية:

الولادة الطبيعية:

هي أكثر أنواع الولادات شيوعاً، وهو الإخراج التلقائي من خلال قناة الولادة الطبيعية للجنين واحد ناضج (37-42 أسبوع من الحمل) حين المجيء بالقمة بدون أي مضاعفات للجنين أو للأم خلال فترة زمنية مناسبة بدون تدخل أي أدوات مساعدة ماعدا خزع المهبل، شق العجان في البكرية (التي تلد لأول مرة).

❖ المرحلة الأولى:

يبدأ عنق الرحم في الاتساع للسماح للجنين أن يمر بسهولة إلى الخارج. في هذه الحالة فإن المرأة تخضع للفحص الدوري لبيان مدى اتساع فتحة عنق الرحم وعندما يبدأ عنق الرحم في الاتساع 9 - 10 سم في هذه الحالة يسمح بمرور الطفل بسهولة وفي هذه المرحلة يجب على الطبيب متابعة الطفل صحياً. وعندما يبدأ الجنين في الخروج من خلال فتحة عنق الرحم فإن كيس الماء المحيط به يبدأ في الانفجار مولداً كمية كبيرة من الماء تخرج من المهبل.



❖ المرحلة الثانية:

تبدأ عندما يخرج الطفل من الرحم إلى قناة الولادة بالمهبل وحتى نهاية الولادة وتستغرق حوالي 1/12 ساعة للولادة الأولى و 30 دقيقة للولادات التالية وفيها تحدث الانقباضات كل 2 - 3 دقائق.

في أثناء مرور الطفل في المهبل و بنهاية الولادة يحدث ضغط على المستقيم ويعطي إحساس بالتبرز ويزول هذا الإحساس بعمل تمارين للتنفس أثناء الولادة. يبدأ الرأس في الخروج أولاً ثم يأتي باقي الجسم بعد ذلك.



❖ المرحلة الثالثة:

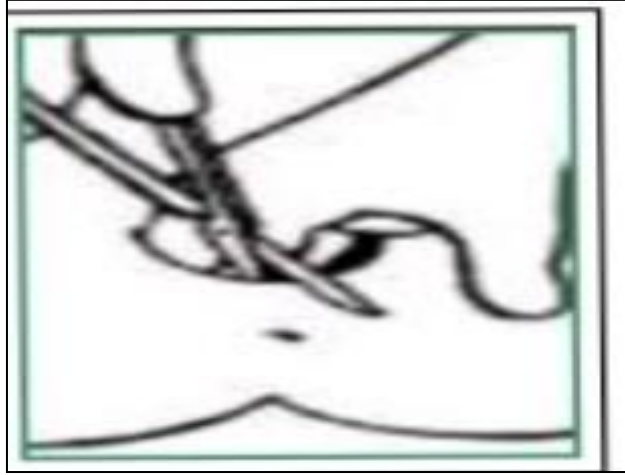
تبدأ بخروج المشيمة من الرحم والمهبل في حدود 5 - 30 دقيقة بعد الولادة، كما أن عملية الولادة تأخذ من 12 إلى 14 ساعة في الولادة الأولى و 7 ساعات في الولادة المتكررة، تؤدي الانقباضات الرحمية لشعور بالألم وفي هذه الحالة يقوم الطبيب بوصف بعض الأدوية المسكنة ولا تتعارض مع الحمل والجنين.

يعطي بعض الأطباء بنج موضعي لإزالة الألم في أماكن محددة من الجسم ويجعلك تشعرين بكل شيء ولا تتأثري أنت ولا الجنين.

يعطي بعض الأطباء بنج نصفي في السائل النخاعي في أسفل الظهر للولادة بدون ألم.

• شق العجان:

يكون عبارة عن جرح بسيط بين المهبل وفتحة الشرج للسماح للطفل أن يمر بسهولة من خلال قناة الولادة ولمنع حدوث تهتكات للأنسجة الموجودة بهذه المنطقة وبعد الولادة يتم خياطة هذا الجرح بخيوط تمتص من الجسم بعد الولادة.



• الولادة بالجفت:

قد يضطر الطبيب إلى استخدام الجفت للولادة إذا كانت هناك صعوبات في نزول الطفل

(الشربجي، 2018، الصفحات 57-59).

5. أنواع الولادات الأخرى:

1.5 الولادة المساعدة:

تتم كالولادة الطبيعية لكن باستخدام أجهزة مساعدة مثل جهاز شفط الجنين أو الملقط ويلجأ لها الطبيب في حالات خاصة ونجد أن نسبة الولادات التي تتم بالولادة المساعدة تبلغ من 5% إلى 20% من الولادات، إلا أن علم الولادة الحديث أصبح لا يعترف بما يسمى الملقط كجهاز مساعد في عمليات الولادة إلا في حالات نادرة جدا باستخدام استشاري متخصص.

2.5 الولادة القيصرية:

وفيها يتم إخراج الجنين من الرحم عن طريق فتح البطن والرحم وتتم تحت التخدير الكلي أو النصفي للأم، وقد تزايدت نسبة الولادات القيصرية تدريجيا في الثلاثين عام الماضية ويلجأ لها الأطباء لعدة أسباب مثلا لضيق الحوض، كبر حجم الجنين وغيرها. (عثمان و المغربي، 2014،

الصفحات 35-36)

6. أسباب آلام الولادة:

• انقباضات الرحم: هي العامل الرئيسي في آلام الولادة. كلما زادت قوة وتواتر الانقباضات، زاد الألم.

• ضغط الجنين على الأعصاب: عندما يتحرك الجنين عبر قناة الولادة، يضغط على الأعصاب الموجودة في الحوض والظهر، مما يسبب الألم.

• تمدد الأنسجة: تتمدد الأنسجة في المهبل والفرج أثناء الولادة، مما يسبب الألم.

• **حجم الجنين الكبير:** يمكن أن يسبب الجنين الكبير ضغطاً أكبر على عظام الحوض والمفاصل، مما يؤدي إلى الألم.

• **صعوبة مرور الجنين:** إذا كان الحوض ضيقاً جداً، فقد يواجه الجنين صعوبة في المرور عبر قناة الولادة، مما قد يؤدي إلى إطالة المخاض وزيادة الألم.

• **الإرهاق:** يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى زيادة الشعور بالألم.

7. التخفيف من آلام الحمل والولادة:

تُعدّ الولادة تجربة استثنائية ومُثيرة في حياة كل امرأة، لكنها قد تُصبح رحلة مُجهدّة وتتخللها آلام مُختلفة في نفس الوقت. ولكن مع التخطيط الجيد والاستعداد النفسي والجسدي المُسبق، يمكنك التخفيف من هذه الآلام بشكل كبير وتحقيق تجربة ولادة أكثر إيجابية. في هذا المقال، سنُسلط الضوء على أهم خطوات الاستعداد النفسي والجسدي لتخفيف آلام الولادة وتحقيق ولادة سهلة وأكثر راحة.

إعداد النفسي:

على كل امرأة حامل عليها فهم مراحل الولادة وعملية المخاض لتخفيف من القلق والخوف إضافة إلى تواصل مع نساء أخريات مررن بهذه التجربة لتقديم لهن النصائح والدعم النفسي دون نسيان ممارسة تقنيات الاسترخاء والذي يتمثل في التنفس العميق التأمل يقضي على التوتر والخوف خلال مرحلة الولادة.

إعداد الجسمي:

في الأشهر الأخيرة من الحمل، يمر جسم المرأة بالعديد من التغييرات استعدادًا للولادة. تشمل بعض هذه التغييرات زيادة حجم الرحم، التعب، الإمساك، صعوبة النوم، حرقة المعدة و تورمات ولهذا هناك العديد من الأشياء التي يمكن للمرأة الحامل القيام بها لتخفيف من الآلام والاستعداد للولادة منها:

الراحة: من المهم أن تحصل المرأة الحامل على قسط كافٍ من الراحة، خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

تناول نظام غذائي صحي: من المهم أن تتناول المرأة الحامل نظامًا غذائيًا صحيًا للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها هي وطفلها. يجب أن تتضمن الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين.

استخدام تقنيات الاسترخاء: يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء، مثل اليوجا أو التنفس العميق، في تقليل التوتر والقلق.

ممارسة الرياضة: يمكن أن تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تحسين التعب، وتقليل التورم، وتقوية عضلات الحوض استعدادًا للولادة.

تعلم تقنيات الاسترخاء والتنفس

المشي: يعد المشي تمريناً رائعاً للنساء الحوامل في جميع مراحل الحمل، بما في ذلك الأشهر الأخيرة. فهو يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتقوية العضلات، وتحسين المزاج.

اليوجا: يمكن أن تساعد اليوجا في تحسين المرونة والقوة والتوازن، كما يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر والقلق.

ممارسة تمارين كيجل: يمكن أن تساعد تمارين كيجل على تقوية عضلات الحوض، مما قد يساعد في منع تمزق المهبل أثناء الولادة.

البيلاتس: يُعد البيلاتس تمريناً رائعاً لتقوية عضلات البطن والحوض، مما قد يساعد في تسهيل عملية الولادة.

تمارين القرفصاء أو تمارين قاع الحوض: تساعد على تقوية عضلات قاع الحوض وتسهيل عملية الولادة. يمكن استخدام طابة طبية كبيرة لتسهيل هذه التمارين، هذه التمارين تساعد على تحضير الجسم للولادة وتعزيز اللياقة البدنية والعافية خلال المراحل النهائية من الحمل.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد
- منهج البحث.
- عينة البحث.
- مجالات البحث.
- متغيرات البحث.
- أدوات البحث.
- مواصفات الاختبار.
- البرنامج التأهيلي الرياضي المقترح لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.
- صعوبات البحث.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

- حالات المجموعة الضابطة.
- حالة المجموعة التجريبية.
- مناقشة الفرضيات.
- الاستنتاجات.
- الاقتراحات.
- خلاصة عامة.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

تمهيد:

إن طبيعة المشكل المطروح في بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا علينا القيام بدراسة ميدانية كإضافة للدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابل للدراسة، وتعتبر عملية جمع البيانات أغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك لأن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعليه أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بطريقة القياس قبلي وبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث مجموعة من السيدات الحوامل بين سن (20-35عام).

عينة البحث :

تم اختيار البحث بالطريقة العشوائية لعدد (12) من السيدات الحوامل للدراسة الأساسية (06) يطبق عليهم برنامج تأهيلي رياضي لتسهيل الولادة الطبيعية) و06 لم يطبق عليهم البرنامج التأهيلي.

مجالات البحث :

المجال الزمني: أول لقاء كان مع المشرف في شهر أكتوبر 2023 تمت الموافقة على موضوع الدراسة حيث تم جمع العينة المختبرة ومختلف المصادر و المراجع والمعلومات النظرية المتعلقة بالبحث وتحديد وتنظيم البرنامج التأهيلي الرياضي وتم ترتيبه على المنهج الصحيح. حيث تمكنت الباحثتان بالقيام بـ 6 أسابيع من برنامج تأهيل رياضي لتسهيل الولادة الطبيعية. **المجال المكاني:** أجريت جميع حصص البرنامج التأهيلي الرياضي في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمومة و الطفولة لالة خيرة مستغانم بقاعة خاصة بالتحضير النفسي والجسدي للنساء الحوامل.

المجال البشري: شملت عينة البحث 12 امرأة حامل العينة التجريبية 06 نساء حوامل طبق عليهم برنامج التأهيل الرياضي المقترح والعينة الضابطة 06 نساء حوامل لم يطبق عليهم البرنامج التأهيلي المقترح.

متغيرات البحث: اشتمل البحث على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: تمثل في البرنامج التأهيل الرياضي المقترح.

المتغير التابع: تمثل في تسهيل عملية الولادة الطبيعية للمرأة الحامل

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: تم ضبط متغيرات البحث بصفة جيدة حيث تم التفاهم

والتشاور مع الأستاذة المشرفة بتطبيق برنامج التأهيلي مع التركيز على بعض النقاط الهامة وتم

ضبط عنصر الاستمرارية في الحصص الرياضية بإبعاد كل من النساء اللواتي تغيبن أكثر من

ثلاثة مرات لضبط التجانس، كانت جميع العينات في نفس السن بين 20_35 سنة، حيث

أشرفت الطالبتان على إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية وذلك بعد شرحها وتوضيحها وتسطير

الهدف المرجو.

أدوات البحث: اعتمدت الباحثتان في دراستهن على عدة أدوات هي:

- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.

- الوسائل البيداغوجية.

- اختبار السلم البسيط. (EVs)

- المقابلة.

- الملاحظة.

مواصفات الاختبار :

السلم اللفظي البسيط (EVS Simple Verbal Echelle) (السلم اللفظي البسيط) : يستعمل لتحديد أهمية الألم تكون الإجابة بتحويط الإجابة الصحيحة لكل من ثلاثة أصناف من الألم.

4	3	2	1	0	
لا يحتمل	قوي أو شديد	معتدل أو متوسط	ضعيف أو ضئيل	غائب أو منعدم	الألم في اللحظة الحالية

جدول رقم 01 يوضح اختبار السلم اللفظي البسيط EVS

يعد هذا السلم الأكثر سهولة للمريض لأنه الأقل استخداما للجانب النظري فهو يقترح مجموعة من المؤهلات المتسلسلة التي تبدأ من ألم منعدم إلى ألم شديد مروراً بألم ضئيل إلى متوسط لتحديد شدة الألم، يجب تحويط الإجابة الصحيحة لأصناف الثلاثة الألم:

ألم في الوقت الحاضر/ انعدام الألم / ألم عويص.

أ. تعريف السلم اللفظي البسيط (EVS): إنه سلم لتقييم الذاتي يتميز هذا الأخير بالحساسية الإنتاج النجاعة والفعالية وتعد الأفضل في قياس الألم الشديد.

ب. وصف السلم اللفظي البسيط (EVS): يمكن أن يكون شكل كتابي أو شفوي.

في الشكل الشفوي يطلب المعالج من المريض أن يختار من ضمن اللائحة المقترحة لشدة الألم وهكذا يمكنه من تحديد شدة الألم .

أما في شكلها الكتابي فيعرض المعالج على المريض مؤهلات وهاته الأخيرة تحدد شدة الألم.

الطريقة الجد معتمدة تحتوي على 5 مؤهلات: ألم منعدم / ألم ضئيل / ألم متوسط / ألم شديد

ألم لا يحتمل.

ج. نصائح الاستعمال:

تستعمل الطريقة الشفوية أو الكتابية التي تلاءم المريض في حالة شعور المريض بالألم في عدة مناطق يجب تقييم كل منطقة على حدا.

استعمال EVS لنساء الحوامل: تعتبر الطريقة اللفظية البسيطة المفضلة لدى المريض وخاصة نساء حوامل فهن يستطعن تصنيف ألمهن بمفردات واضحة ومفهومة لدى الجميع فهذه الطريقة تتميز بالبساطة وسرعة الاستعمال إلا أنه يستثنى في هذه الطريقة المواضيع التي تتعلق بالاضطرابات العقلية الشديدة فمعظم المرضى يمكنهم تحقيق ذلك.

حيث في هذه الدراسة تم الاعتماد على اختبار لقياس شدة الألم:

السلم اللفظي البسيط Echelle Verbal Simple EVS

كما هو موضح في الجدول التالي:

وضع العلامة على الأشكال	الأرقام	بدون ألم	ألم ضعيف	الم معتدل	ألم شديد	ألم لا يحتمل
Evs	0-4	0	1	2	3	4

الجدول رقم 02 يوضح اختبار (EVS)

البرنامج التأهيلي الرياضي المقترح لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل:

مدة البرنامج:

يبدأ البرنامج عادة في الأسبوع 24 من الحمل.

يستمر البرنامج حتى موعد الولادة.

عدد مرات التمرين:

يتمارس مرتين في الأسبوع.

يجب أن تستمر كل جلسة تمرين لمدة 30-60 دقيقة.

نوع التمارين:

التمارين الهوائية: مثل المشي.

تمارين القوة: مثل تمارين عضلات البطن والحوض، وتمارين الساقين والذراعين.

تمارين المرونة: مثل اليوغا، والبيلاتس.

تمارين الكرة الطبية.

شدة التمارين:

يجب أن تبدأ النساء الحوامل بممارسة الرياضة ببطء وتدرجياً، مع زيادة شدة التمارين بمرور

الوقت، لرفع معدل ضربات القلب قليلاً، ولكن دون الشعور بالتعب أو الإرهاق، يجب أن يكون

مستوى الشدة كافية، حيث قبل البدء في الحصة يتم ممارسة تمارين الإحماء التي تكون

مدتها من 05 إلى 10 دقائق وتنتهي حصة بتمارين الإطالة مدتها 05 دقائق.

الأسبوع الأول:

التمرين الأول: تمارين الإحماء الخفيفة ثم البدء بتمارين التنفس العميق والاسترخاء و اليوغا.



التمرين الثاني : (الجلوس على الأربع أي تقاطع الرجلين) فتل الجذع لأحد الجانبين مع وضع كف اليد التي تم الاستدارة باتجاهها على الأرض ومتابعة النظر للحركة من خلال الكتف ثم يكرر نفس الأداء على الجهة الأخرى، تكرر الحركة مرات وإعادتها مرتين وبينهما راحة لمدة دقيقة والانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط.



التمرين الثالث: (الجلوس الطويل أي الرجلين ممدودة على الأرض ومتباعدة عن بعضها بالمقدار الممكن) ثني الجذع أماما أسفلا بالقدر المستطاع ثم العودة إلى الوضع الابتدائي تكرار الحركة 06 مرات وإعادتها مرتين وبينهما راحة لمدة دقيقة والانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط .



التمرين الرابع : (الاستلقاء والركبتين مثنيتين والاستناد على القدمين) رفع الحوض عنالأرض بالقدر الممكن ثم العودة للوضع الابتدائي . تكرار الحركة 06مرات وإعادتها02مرتين وبينهما راحة لمدة دقيقة والانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط.



الأسبوع الثاني:

تعاد تمارين الأسبوع الأول نفسها مع الزيادة في عدد مرات تكرار التمارين من لتصبح

07مرات بدلا من 06مرات مع إضافة التمرينين الآتيين :

التمرين الخامس: (الوقوف والظهر بوضع مستقيم والرجلين ومتباعدتين بمسافة عرض

الحوض والقدمين منفرجتين للخارج واليدين ماسكتين لأعلى مسند الكرسي أو أي شيء ثابت)

ثني الركبتين والنزول إلى الأسفل بحيث تصبح الفخذين موازية للأرض ثم الرجوع إلى الوضع

الابتدائي مع المحافظة على استقامة الظهر أثناء الأداء . تكرار الحركة 6 مرات وإعادتها مرتين

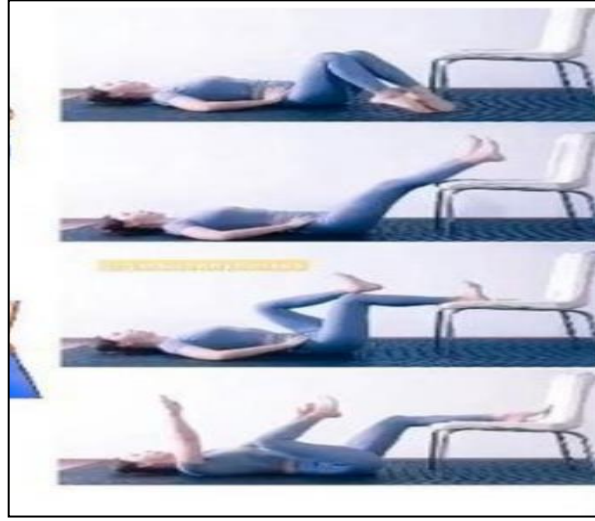
وبينهما راحة لمدة دقيقة والانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط .



التمرين السادس : (الاستلقاء على الظهر والرجلين بشكل عمودي على الجسم) أي الفخذين

والساقين مع القدمين مستندة على الكرسي ليصل مفصلي الركبتين الزاوية 90 درجة للاسترخاء

وسحب وتمطية عضلات أسفل الظهر والبقاء بالوضع لمدة 5 دقائق.



الأسبوع الثالث:

تعاد تمارين الأسبوع الثاني نفسها مع التغيير في التمارين ليصبح تكرار التمرين 15 مرة بدلا من 10 مرات.

الأسبوع الرابع:

تعاد تمارين الأسبوع الثالث نفسها مع التغيير في تكرار التمارين لتصبح 10 مرات بدلا من 7 مرات ويضاف التمرينين الآتيين:

التمرين السابع: تمرين إطالة أسفل الظهر:

يساعد هذا التمرين في تخفيف ألم الظهر. ابدئي بالاستناد على يديك وركبتيك على أن يكون رأسك في مستوى ظهرك، اسحبي بطنك مع تكوير الظهر قليلا، واستمري على هذا الوضع لعدة ثواني، ثم أرخي البطن والظهر، مع إبقاء الظهر مستقيماً ومستويًا قدر الإمكان، وتجنب تدليه

للأسفل. تكرر الحركة 10 مرات وإعادتها مرتين وبينهما راحة لمدة دقيقة ثم الانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط.



التمرين الثامن: تمرين تمديد الظهر للخلف:

لتمديد الظهر والحوض والفخذين، جربي تمرين تمديد الظهر للخلف. ابدئي بالاستناد إلى يديك وركبتيك. وافردي ذراعيك ويديك أسفل كتفك مباشرة، اثني جسمك للخلف تجاه كعبيك إلى أقصى موضع مريح لركبتيك. اثني رأسك في اتجاه ركبتيك، وأبقي ذراعيك مفرودتين أمامك. واستمري على هذا الوضع لعدة ثوان. ثم عودي إلى وضعية البدء، تكرر الحركة 06 مرات وإعادتها 02مرتين وبينهما راحة لمدة دقيقة والانتقال إلى التمرين التالي بعد راحة لمدة دقيقة واحدة فقط .



الأسبوع الخامس:

تعاد تمارين الأسبوع الرابع نفسها ويتغير لنتكرار التمارين ليصبح 15 بدلا من 10 وتكرار التمرين 12 ليصبح 07 بدلا من 6 ومدة الاسترخاء للتمرين تصبح 07 دقائق بدلا من 05 دقائق، إضافة إلى تمارين الكرة.

التمرين التاسع: تمديد الظهر للخلف باستخدام كرة اللياقة البدنية:

تمديد ظهرك للخلف باستخدام كرة اللياقة البدنية. ابدئي بركبتي، ضعي يديك على كرة اللياقة البدنية أمامك مع الحفاظ على استقامة ذراعيك. اثني جسمك للخلف ببطء في اتجاه كعبيك إلى أقصى وضع مريح لركبتيك، واستمري على هذا الوضع لعدة ثواني ثم عودي إلى وضعية البدء.



التمرين العاشر: إمالة الحوض باستخدام كرة اللياقة البدنية:

ممارسة تمرين إمالة الحوض باستخدام كرة اللياقة البدنية. اجلسي على الأرض وضعي كرة اللياقة البدنية خلفك، ثم اسندي ظهرك على الكرة، وضعي قدميك مفرودتين على الأرض مع وضع ذراعيك على الوركين، ثم ادفعي التمرين، اطلبي من شخص البقاء بالقرب منك لمساعدتك إذا اختل توازن، الجزء السفلي من ظهرك للأعلى، واستمري على هذا الوضع لعدة ثواني، ثم عودي إلى وضعية البدء، عندما تمارسين هذا.



التمرين الحادي عشر: تمرين القرفصاء باستخدام كرة اللياقة:

ممارسة تمرين القرفصاء سكوات أثناء المخاض -ولو لوقت قصير- في فتح الحوض وإعطاء مجال أكبر للطفل ليتحرك عبر قناة الولادة، ممارسة القرفصاء باستخدام كرة اللياقة. قفي بوضعية مستقيمة مع وضع كرة اللياقة بين ظهرك وبين الحائط، وباعدي بين قدميك مستوى يمكنك الوصول إليه، ثم عودي إلى وضعية البدء، وعند ممارسة هذا التمرين، اطلبي من شخص ما البقاء بالقرب معك القدمين مفرودين على الأرض، وإذا لم تتمكني من ثني

ركبتك بمقدار 90 درجة، فاكتفي بمجرد النزول إلى أقصى بحيث تكون المساحة بينهما بعرض الكتفين، وانزلي على الحائط لأسفل حتى تصبح زاوية الركبتين 90 درجة، واجعلي وكرري التمرين تدريجيا حتى تكلمي 10 مرات.



الأسبوع السادس:

تعاد تمارين الأسبوع الخامس نفسها وبتغيير تكرار التمرين ليصبح 10 مرات بدلا من 07

مرات لتصبح مدة الاسترخاء (10 دقائق) بدلا من (07 دقائق) مع إضافة التمرين الآتين:

التمرين الثاني عشر: (استلقاء على جانبك الأيمن) بحيث تكون ركبة الرجل اليمنى مثنية

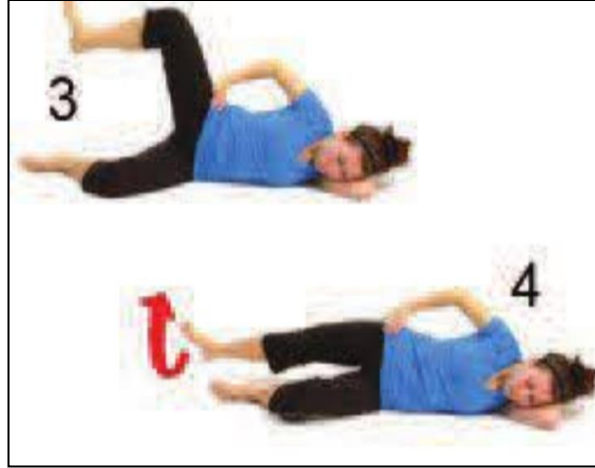
بحدود زاوية 90 درجة وكذلك من مفصل الحوض مع المحافظة على استقامة الجذع، ضعي

يدك اليمنى على الأرض أمام صدرك واسندي رأسك على وسادة وتكون الرجل اليسرى مستقيمة

وتشكل زاوية قائمة تقريبا مع البطن وتوازي الفخذ الأيمن، استرخي وخذي نفسك، ثم أخرجيه

وأنت ترفعين رجلك اليسرى ببطء وهي مستقيمة ومن مفصل الحوض مع الفخذ إلى أقصى ما

مع إبقاء قدمك مشدودة (أصابع قدمك تتجه نحو بطنك)، ويكون كاحلك الداخلي مواجهًا للأرض، كرري التمرين 10 تكرارات على كل جانب ويعاد مرتين، وهذا التمرين يمكن القيام به بأن تكون الساق المرفوعة مستقيمة أو مثنية عند الركبة .



صعوبات البحث:

- غياب البعض عن الحصص.
- عدم الالتزام بالوقت أثناء العمل.
- نقص الوسائل الإجرائية.
- صعوبة تطبيق البرنامج التأهيلي الرياضي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

حالات المجموعة الضابطة:

- المقابلات والاتصالات مع الحالات.
- معلومات أولية عن الحالات.
- تطبيق السلم النقطي البسيط (قياس قبلي).
- تجميع معلومات عن اللياقة البدنية من خلال المقابلات والملاحظات.
- تطبيق السلم اللفظي البسيط (قياس بعدي).
- مقارنة النتائج القبلية والبعديّة.
- تعامل الحالات مع المخاض والولادة.
- الخلاصة والاستنتاج من دراسة الحالات.

المقابلات والاتصالات مع الحالات:

المقابلة الأولى: بهدف التعارف وجمع المعلومات الأولية.

المقابلة الثانية: بهدف إجراء الاختبار القبلي للسلم اللفظي البسيط.

المقابلة الثالثة: بهدف جمع معلومات عن اللياقة البدنية للحالات.

المقابلة الرابعة: بهدف إجراء الاختبار البعدي لسلم اللفظي البسيط.

الحالات	الاسم	السن	الوزن/كغ	الطول cm	تاريخ الحمل	عدد مرات الحمل
1	بن.سمية	23	69.7 كغ	164سم	7 أشهر	لأول مرة
2	أ. أمينة	29	77.6 كغ	169 سم	7 أشهر	المرّة الثانية
3	عبد. حنان	31	73.2 كغ	166 سم	7 أشهر	المرّة الثانية
4	فاطمة	22	69.4 كغ	159 سم	7 أشهر	لأول مرة
5	حياة	35	81.3 كغ	170 سم	7 أشهر	المرّة الثالثة
6	م. جميلة	26	75.7 كغ	165سم	7 أشهر	لأول مرة

الجدول رقم 03 يوضح معلومات عن الحالات الضابطة.

إجراء الاختبار القبلي (Evs):

4	3	2	1	0	الحالات
	X				1
X					2
	X				3
	X				4
	X				5
		X			6

الجدول رقم 04 نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة.

تحصلت 66.66% من الحالات على ألم قوي أو شديد وهذا ما يعبر عن زيادة الألم مع

اقتراب موعد الولادة وصعوبة تحمل ثقل الجمين مع زيادة الوزن.

و 16.66% من الحالات صرحت على أنه معظم الأحيان يكون الألم بدرجة لا تحتمل.

معلومات عن اللياقة البدنية للحالات:

بعد إجراء المقابلة مع جميع الحالات اتضح أنه 5 من نساء العينة الضابطة لم تمارسن

الرياضة لسنوات، على غرار المشي وأعمال المنزل والعمل، إلا أن الحالة رقم 6 حسب قولها

"كنت أمارس تمارين المقاومة من سن 21 دون انقطاع إلى أن علمت بخبر حملي بالأسبوع

الثاني فتوقفت عن الممارسة خوفا على صحتي وصحة الجنين".

الاختبار البعدي (Evs):

4	3	2	1	0	الحالات
	X				1
X					2
X					3
X					4
X					5
		X			6

الجدول رقم 05 نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

تحصلت %66.66 من الحالات شعرت بألم لا يحتمل لحظة الولادة إلا أنه حالة واحدة شعرت بألم شديد أو قوي، وحالة أخرى صرحت بأن شدة الألم كانت متوسطة نوعاً ما. مقارنة النتائج القبلية للمخاض والبعدي:

قياس بعدي Evs						قياس قبلي Evs					
4	3	2	1	0	العبارات	4	3	2	1	0	العبارات
	X				1		X				1
X					2	X					2
X					3		X				3
X					4		X				4
X					5		X				5
		X			6			X			6
21					المجموع	18					المجموع

الجدول رقم 06 مقارنة النتائج القبلية والبعدي للاختبار المجموعة الضابطة.

من خلال تطبيق السلم اللفظي البسيط اتضح أن الألم ارتفع في القياس البعدي من ألم قوي إلى ألم لا يحتمل.

إلا حالتين ظلت على نفس وتيرة الألم الحالة رقم 1 في الاختيار القبلي والبعدي ظلت تصرح بقلم قوي أو شديد.

إلا الحالة رقم 6 شعورها بالألم كان متوسط بالقياس القبلي والبعدي فتحصلنا على مجموع قبلي 18 وبعدي 21 يدل على نتائج سلبية وزيادة ألم.

تعامل الحالات مع المخاض والولادة:

سجل دخول الحالات إلى المؤسسة الاستشفائية في الفترة الممتدة ما بين 2024/04/13 إلى 2024/04/26، بعد أن أحست بألم شديد، عند دخولهم المستشفى كن لا يزلن في بداية الاتساع (1سم)، في حال أن الحالة رقم 02 دخلت المستشفى تتألم وتصرخ، لم تستطع تحمل الألم وبعد الدخول أمضوا تقريبا من 5 إلى 7 ساعات حتى حان وقت الولادة، وعندما بدأت عملية الولادة التي كانت في أجواء متوترة، لم يكن بمقدورهن التعامل مع الألم أو السيطرة عليه، وكان تعامل الحالات مع المخاض صعبا ومع الولادة أصعب حيث أنهم لم يستطيعوا التنفس بشكل جيد، أما بالنسبة للحالة رقم: 02 فقد تم تحويلها إلى عملية الولادة القيصرية.

بالنسبة للحالة رقم 6 بعد أن تأكدن من علامات المخاض الحقيقية توجهت للمستشفى صباحا لم تلبث ساعة و10 دقائق حتى أنجبت "ضياء" بعد مساعدة القابلات وتوجيهها، حيث أن ولادتها كانت أيسر من الحالات الأخرى.

الخلاصة والاستنتاج من دراسة الحالات:

كانت الحالات تعاني من خوف وألم مع اقتراب موعد الولادة، كما لاحظنا عدم قدرتهن على التعامل مع المخاض، وذلك نظرا لعدم ممارستهم لأي نشاط مع اقتراب الشهر التاسع، غير أن الحالة رقم 6 فإن تعاملها مع الألم كان تحت السيطرة نوعا ما، أما بالنسبة لطريقة التنفس الصحيحة، أثناء الولادة فإن جميع الحالات أبدت نتائج سيئة مما عسر عملية الولادة.

حالات المجموعة التجريبية:

- المقابلات والاتصالات مع الحالات.
- معلومات أولية عن الحالات.
- تطبيق السلم النقطي البسيط (قياس قبلي).
- تجميع معلومات عن اللياقة البدنية من خلال المقابلات والملاحظات.
- تطبيق السلم اللفظي البسيط (قياس بعدي).
- مقارنة النتائج القبلية والبعديّة.
- تعامل الحالات مع المخاض والولادة.
- الخلاصة والاستنتاج من دراسة الحالات.

معلومات عن الحالات التجريبية:

الحالات	الاسم	السن	الوزن/كغ	الطول cm	تاريخ الحمل	عدد مرات الحمل
1	عمارى آية	24	76.2 كغ	165 سم	7 أشهر	لأول مرة
2	بوشامة سارة	22	74.4 كغ	162 سم	7 أشهر	لأول مرة
3	شعيب إنصاف	26	69.0 كغ	151 سم	7 أشهر	المررة الثانية
4	بن. سيليا	27	73.1 كغ	159 سم	7 أشهر	المررة الثالثة
5	فاطمة	34	80.6 كغ	169 سم	7 أشهر	المررة الثالثة
6	نادية	32	79.3 كغ	160 سم	7 أشهر	لأول مرة

الجدول رقم 07 يوضح معلومات عن الحالات التجريبية.

إجراء الاختبار القبلي (Evs):

الحالات	0	1	2	3	4
1				X	
2				X	
3					X
4				X	
5				X	
6					X
المجموع			20		

الجدول رقم 08 نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية كانت محصورة بين (3-4) أي بين الألم الشديد ولا

يحتمل، أي مجموع الاختبار 20 درجة.

معلومات عن اللياقة البدنية للحالات:

الحالة 01: صرحت بأنها لم تمارس أي نشاط رياضي منذ الأسبوع الأول من الحمل، أما قبل

الحمل فإنها كانت تذهب لقاعة الرياضة لمدة سنة بمعدل حصة أو حصتين كل الأسبوع.

الحالة 02: صرحت بأنها تمارس المشي بوتيرة متوسطة منذ معرفة خبر حملها وذلك لمدة

20-30 دقيقة يوميا، كما أنه لم يكن لها تاريخ رياضي من قبل.

الحالة 03: تمارس نشاطات يومية عادية ولكنها تملك لياقة بدنية تجعلها تمارس نشاطاتها

أسرع من أقرانها.

الحالة 04: بعد ولادتها الثانية منذ سنة ونصف تابعت دورات إعادة التأهيل بعد الولادة مما

ساعدها في إعادة تأهيل العجان.

الحالة 05: قد أوضحت الحالة أن طبيعة عملها بسلك الأمن الوطني تستوجب عليها الاحتفاظ

بلياقته البدنية أي أن مستوى لياقتها يكون فوق المتوسط.

الحالة 06: صرحت بأنه منذ حملها حتى أشغال البيت تخلت عنها وهذا بسبب شعورها بالألم

الذي لا يحتمل.

إجراء الاختبار البعدي EVS:

بتاريخ 2024/04/28 وبعد تطبيق برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية لمدة 6 أسابيع على مجموعة العينة التجريبية تم الحصول على النتائج التالية:

الحالات	0	1	2	3	4
1			X		
2			X		
3				X	
4				X	
5			X		
6				X	
المجموع	15				

الجدول رقم 09 نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

نتائج الاختبار البعدي للعينة كانت محصورة بين (2-3) أن بين ألم متوسط وشديد، مجموع الاعتبار 15 درجة مما يدل على نتائج إيجابية.

مقارنة النتائج القبلية والبعدي:

قياس بعدي Evs						قياس قبلي Evs					
4	3	2	1	0	العبارات	4	3	2	1	0	العبارات
	X	X			1		X				1
		X			2	X	X				2
	X				3						3
	X				4		X				4
		X			5		X				5
	X				6	X					6
15					المجموع	20					المجموع

الجدول رقم 10 مقارنة النتائج القبلية والبعدي لاختبار المجموعة التجريبية.

انخفاض درجة ألم الحالات من 20 درجة إلى 15 درجة أي من ألم شديد أو لا يحتمل إلى ألم متوسط بعد تطبيق البرنامج التأهيلي لتسهيل الولادة الطبيعية لمدة 6 أسابيع، مما يدل على تأثير إيجابي لبرنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية.

تعامل الحالات مع المخاض والولادة:

لقد توجهت كل الحالات إلى المستشفى فور إحساسهن بعلامات المخاض دون تردد. وبعد دخول قاعة الولادة وإتباع نصائح القابلات ومسايرتها واتساع عنق الرحم (10 سم)، وإتباع طرق التنفس الصحيحة تمت عملية الولادة في أقل من 60 دقيقة، كما أن درجة الألم كانت قابلة للتحمل والتحكم.

فحسب تصريح القابلات إن مدة المخاض لدى المجموعة التجريبية كانت أقل من باقي الحالات العادية كما أن التعامل معهن أثناء الولادة كنا أيسر ومتعاون خصوصا لإدراكهن لكل مراحل الولادة وطرق التنفس ودفع الجنين.

إلا الحالة السادسة فإن درجة الألم أدت بها إلى الصراخ والبكاء ولكن في النهاية تمت العملية بولادة طبيعية.

وفي الأخير عبرت الأمهات عن رضاهن عن تجربة الولادة.

الخلاصة والاستنتاج من دراسة الحالات:

بعد دراسة الحالات التجريبية، وبعد المقابلات والملاحظات وتطبيق اختبار السلم اللفظي البسيط تم استنتاج النقاط التالية:

- زيادة معدل الولادة الطبيعية: لقد أدى هذا البرنامج إلى زيادة الولادة الطبيعية بنسبة 10%.
 - تقليل الألم: لقد ساعدت تمارين التنفس والوضعية المختلفة على تقليل آلام المخاض.
 - تقليل التدخلات الطبية: في حالة استخدام البرنامج التأهيلي لتسهيل الولادة الطبيعية ثم إبعاد احتمال الولادة القيصرية.
 - زيادة رضا الأمهات: تشعر الأمهات اللواتي شاركن في برنامج تسهيل الولادة الطبيعية برضا أكبر عن تجربة الولادة بشكل عام.
- مناقشة الفرضية الأولى:** من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى: يؤثر برنامج التأهيل الرياضي بإيجاب على تسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل، ومن خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها والتي تمثل في دراسة الولادة عامة والولادة الطبيعية خاصة وتمارين تسهيل الولادة، وكذلك دراسة عينة البحث والبرنامج التأهيلي وبالرجوع والاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمثابرة التي كانت تسير بحثنا وقد توصلت كل الدراسات وأكدت على وجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي لمستوى الألم لدى عينة البحث، ومن خلال الحصص التي قمنا بها لمدة 6 أسابيع لاحظنا أن عملية الولادة الطبيعية كانت بشكل أسهل، وهذا ما تؤكدته دراسة « **Halland Kaufmann** » سنة 1987 تحت عنوان: تأثير برنامج التمارين الرياضية على الحوامل .

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى: "يفترض أن البرنامج التأهيلي يقلل من آلام الولادة بشكل ملحوظ مقارنة بالنساء اللواتي لم يخضعن للبرنامج، ومن خلال التمارين التأهيلية الرياضية المقترحة والمتمثلة في تمارين اليوغا وكيجل والسكوات وتمارين الكرة الطبية، وبلاستعانة بالدراسات السابقة، تم التوصل إلى أهم نتائج الدراسة نسبة تقليل الألم بنسبة (10%) لدى النساء اللواتي خضعن للبرنامج مقارنة بالنساء اللواتي لم يخضعن، وجل الدراسات التي اعتمدنا عليها وتطرقنا إليها أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وباستخدامنا لاختبار **EVS** على عينة بحثنا لاحظنا تغيرات.

وهذا ما تعززه الدراسة التي أجرتها هناء غفاري سنة 2013 تعرف ب: التخفيف من آلام الولادة لدى المرأة الحامل لأول مرة باستخدام ديناميكية الجماعة والاسترخاء.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى: يفترض أن البرنامج التأهيلي يقلل من معدلات التدخلات الطبية من الولادة بالملقط والولادة القيصرية، ومن خلال التمارين التأهيلية الرياضية التي تم تطبيقها على مدار 6 أسابيع بمعدل حصتين كل أسبوع والتي كان لها تأثير ايجابي على الاستعداد للولادة من خلال تعلم تقنيات التنفس والتحكم في الألم وتمارين تقوية قاع الحوض، كما أنه كان لهذه التمارين دور في تحسين وضعية الجنين، ومنه توصلنا إلى

النتائج التالية إلى أن البرنامج التأهيلي يقلل من معدلات التدخلات الطبية من الولادة بالملقط والولادة القيصرية.

وهذا ما تؤكدته دراسة « **Halland Kaufmann** » سنة 1987 تحت عنوان: تأثير

برنامج التمارين الرياضية على الحوامل .

مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال فرضية البحث الرابعة والتي تشير إلى أن النساء اللواتي يخضعن للبرنامج التأهيلي يعبرن عن رضاهن وشعورهن بالراحة والسيطرة خلال عملية الولادة، ومن خلال تطبيق تمارين لتعلم تقنيات التنفس بالبرنامج التأهيلي لمدة 6 أسابيع وملاحظة نفسية أفراد العينة خلال عملية الولادة ومدى قدرتهم في التحكم والسيطرة عليها ثم التوصل إلى أهم النتائج أنه النساء اللواتي خضعن للبرنامج التأهيلي أبدين رضا تام وشعور بالراحة والسيطرة خلال عملية الولادة. وهذا ما تأكدته دراسة د. جمال بلبكاي ودنيا فراحتة سنة 2021 تعرف ب: الضغوط النفسية وسيكولوجية الحمل والولادة.

مناقشة الفرضية الخامسة:

من خلال فرضية البحث الخامسة والتي تشير إلى: يفترض أن تطبيق البرنامج التأهيلي قابل للتعميم في مختلف المستشفيات ومراكز رعاية الأمومة ويمكن الاستفادة من فوائده على نطاق واسع، ومن خلال تطبيق البرنامج وصحة جميع الفرضيات السابقة والنتائج الايجابية المتوصل إليها ومن خلال نتائج المقابلة مع القابلة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمومة

والطفولة لالة خيرة -مستغانم- فإن النتائج تشير أن تطبيق البرنامج التأهيلي قابل للتعميم في مختلف المستشفيات ومراكز الرعاية والأمومة.

كما أن هذا البحث كان إضافة معرفية جديدة داخل الجزائر لتوعية النساء الحوامل والأطباء والممرضين المختصين بالحمل والولادة عن مدة أهمية هذا النوع من البرامج.

الاستنتاجات:

من خلال ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي ومن خلال البرنامج الذي طبق لمدة 6 أسابيع، ومن خلال اعتمادنا على الدراسات السابقة والمتشابهة والنتائج التي توصلنا إليها على عينة بحثنا خلال هذه الفترة، فيمكن القول أننا قد وصلنا إلى استخلاص نتيجة هذا العمل المتواضع، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابة للإشكال المطروح سابقا، وكننتيجة لهذا العمل يمكننا القول أننا نستطيع استعمال واستخدام برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للنساء الحوامل.

ومن خلال الملاحظة وتحليل نتائج الاختبار وانطلاقا من استنتاجات الدراسات السابقة والمشابهة، يتبين لنا أن البرنامج التأهيلي الرياضي له تأثير في تسهيل الولادة الطبيعية، ومن أهم الاستنتاجات ما يلي:

- لبرنامج التأهيل الرياضي تأثير ايجابي على تسهيل الولادة الطبيعية.
- عملت تمارين قاع الحوض في تخفيف الألم خلال عملية الولادة.

● عملت أم لتعلم تقنيات التنفس والاسترخاء أثر ايجابي في التحكم والسيطرة خلال عملية الولادة.

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة.

الاقتراحات:

■ إن ممارسة الرياضة للمرأة بشكل عام في حياتها (قبل الحمل) يعمل على زيادة نسبة نجاح البرنامج.

■ يجب أن يقدم البرنامج مجموعة متنوعة من تقنيات تخفيف الآلام غير الدوائية، مثل التدليك والضغط المضاد والماء الدافئ.

■ تعميم قاعات التحضير للولادة على كافة مراكز الولادة لكي تستفيد عامة النساء الحوامل من هذا البرنامج.

■ تطبيق البرنامج من بداية المرحلة الأولى للحمل مع التغيير في التمارين حسب كل مرحلة.

■ يجب أن يقدم البرنامج نصائح حول التغذية الصحية خلال الحمل والولادة.

■ يمكن أن يشمل ذلك معلومات حول الأطعمة التي يجب تناولها وتجنبها، بالإضافة إلى مكملات الفيتامينات والمعادن.

■ القيام بدراسات في المستقبل تقترح برامج تأهيلية للمرأة ما بعد الولادة.

خلاصة عامة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام برنامج تأهيل رياضي، (تمارين التنفس والاسترخاء، تمارين التقوية العضلية، تمارين كيجل وبيلاتس)، المقترح في تسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.

حيث أجريت هذه الدراسة على 12 امرأة حامل ووافقت على المشاركة في هذه الدراسة، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية، عولجت هذه الأخيرة باستخدام برنامج التأهيل الرياضي مصمم خصيصا للنساء الحوامل في تسهيل عملية الولادة الطبيعية (لمدة ستة أسابيع)، ولمعرفة اثر البرنامج المقترح تم استخدام اختبار **EVS** القياس اللفظي البسيط لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية ومن تم مقارنة النتائج.

وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد الدراسة لكلا المجموعتين، وقد استنتجت الطالبتان أن للبرنامج التأهيلي الرياضي المقترح أثرا ايجابيا على التقليل من نسبة الألم أثناء الولادة، وتحسين تجربة الولادة بشكل عام، زيادة شعور المرأة بالرضا عن نفسها مقارنة بالنساء اللواتي لم يخضعن للبرنامج.

برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل:
عدد الأسابيع : ستة أسابيع.
مدة الحصة : ستة أسابيع.

عدد الأسابيع	مرحلة الإحماء	المرحلة الرئيسية	المرحلة النهائية
الأسبوع الأول	-المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر.	- تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - تمارين المرونة. - تمارين تقوية العضلة.	تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعوض. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.
الأسبوع الثاني	- المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر. - تمارين القرفصاء الخفيفة.	تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - اليوغا. - تمارين التمدد. - تمارين تقوية العضلات (الحوض-الفخذين-البطن- الظهر).	تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعوض. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.
الأسبوع الثالث	المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر. - تمارين القرفصاء الخفيفة.	تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - اليوغا. - تمارين التمدد. -تمارين بيلاتس. - تمارين تقوية العضلات .	تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعوض. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.
الأسبوع الرابع	- المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين.	-تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - تمارين التمدد. - تمارين تقوية العضلات.	تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعوض. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا.

<p>تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.</p>	<p>- تمارين كيجل.</p>	<p>-تمارين رفع الركبة إلى الصدر. - تمارين القرفصاء الخفيفة.</p>	
<p>تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعضو. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.</p>	<p>تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - اليوغا. - تمارين كيجل. - تمارين بيلاطس - تمارين باستخدام الكرة الطبية (قرفصاء، تدوير الحوض).</p>	<p>- المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر. - تمارين القرفصاء الخفيفة.</p>	<p>الأسبوع الخامس</p>
<p>تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والعضو. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد الفخذين الأمامية والخلفية. تمارين تمدد الفراشة. تمارين تمدد عضلات الساق الخلفية.</p>	<p>تمارين التنفس العميق والاسترخاء. - تمارين كيجل. -تمارين الكرة الطبية. تمارين تمدد العضلات (الحوض-الفخذين-البطن-الظهر).</p>	<p>- المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذراع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر. - تمارين القرفصاء الخفيفة.</p>	<p>الأسبوع السادس</p>

الجدول رقم 11 يوضح برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل.

محتوى الوحدة التأهيلية من البرنامج التأهيلي المقترح:

المرحل	المدة	المحتوى	الهدف
المرحلة الابتدائية	10د	المشي السريع في المكان. -الهرولة الخفيفة في المكان. - الدوران بالذرع. - تأرجح الذراعين والساقين. -تمارين رفع الركبة إلى الصدر.	تهدئة الجسم بدنيا ونفسا.
المرحلة الرئيسية	45د	_الجلوس على الأربع اي تقاطع الرجلين فتل الذرع لأحد الجانبين مع وضع كف اليد التي تم الاستدارة باتجاهها على الأرض ومتابعة النظر للحركة من خلال الكتف ثم يكرر نفس الأداء على الجهة الأخرى. _ الجلوس الطويل أي الرجلين ممدودة على الأرض ومتباعدة عن بعضها بالمقدار الممكن (ثني الذرع أماما أسفلا بالقدر المستطاع ثم العودة الى الوضع الابتدائي . _الاستلقاء والركبتين مثنيتين والاستناد على القدمين رفع الحوض عن الأرض بالقدر الممكن ثم العودة للوضع الابتدائي.	تحسين مرونة العمود الفقري والعضلات المحيطة به، مما يسهم في تحسين حركة الجسم بشكل عام. -تقوية قاع الحوض والبطن.
المرحلة النهائية	10د	تمارين تمدد عضلات البطن والظهر والحوض. تمارين تمدد القطة. تمارين تمدد الكوبرا. تمارين تمدد عضلات الفخذين الأمامية والخلفية تمارين تمدد الفراش	- الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

الجدول رقم 12 محتوى الوحدة التأهيلية من البرنامج التأهيلي المقترح.

خاتمة

خاتمة:

يعتبر برنامج التأهيل الرياضي لتسهيل الولادة الطبيعية للمرأة الحامل أداة فعالة لتعزيز صحة المرأة وتحسين تجربتها في الحمل والولادة من خلال التمارين المناسبة والموجهة، يمكن للمرأة الحامل أن تحافظ على لياقتها البدنية وتقلل من التوتر والقلق، وتزيد من قدرتها على تحمل آلام الولادة، كما يساهم هذا البرنامج في تحسين صحة الجنين ويقلل مخاطر الولادة والمضاعفات الأخرى، حيث يتضمن هذا البرنامج إرشادات من مختصين في اللياقة البدنية والصحة النسائية لضمان صحة الأم والجنين، ثم يشمل تمارين القوة والمرونة والتحمل مع التركيز على مناطق الجسم الأكثر تأثراً أثناء الحمل والولادة.

حيث يمكن لبرامج التأهيل الرياضي أن يعزز من ثقة المرأة الحامل بنفسها ويمنحها القوة اللازمة للولادة الطبيعية بشكل أكثر سلاسة وأمان، ومن هنا تتضح أهمية التشجيع إلى دمج النشاط البدني المعتدل ضمن روتين الحامل اليومي لتحقيق فوائد صحية ملموسة وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

قائمة المصادر والمراجع

- benefits-of-doing-breathing-exercises-during-pregnancy* articles: <https://www.momjunction.com> (بلا تاريخ). تم الاسترداد من
- th month pregnancy care- what to do expect , do's9*. (بلا تاريخ). *deepa balasubramanian* <https://www.momjunction.com> من 06 ماي, 2024, تاريخ الاسترداد
- & th month pregnancy care-what to do expect , do's9*. (بلا تاريخ). *deepa balasubramanian* www.momjunction.com من 06 ماي, 2024, تاريخ الاسترداد
- pregnancy month 9*. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 06 ماي, 2024, من www.mom.me
- rebecca malachi*. (بلا تاريخ). *normal delivry: symptoms, process, tips, and exercises*
- rebecca malachi*. (بلا تاريخ). *normal delvry: symptoms, process, tips,and exercises*. تاريخ الاسترداد 06, 05, 2024
- أبو نصري جميل. (2002). *موسوعة أسرتنا السعيدة- دليل الحمل والولادة والإرضاع*. بيروت- لبنان: دار الراتب الجامعية.
- أسامة رياض، و حسن محمد إمام. (1999). *الطب الرياضي والعلاج الطبيعي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الجزيرة نت. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 06 ماي, 2024, من <https://www.aljazeera.net/amp/women>
- الجزيرة نت. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 06 ماي, 2024, من <https://www.aljazeera.net/amp/women>
- الحسيني أيمن. (1993). *أول حمل فيحياتي*. دار الهدى.
- القواسمة أحلام. (2005). *موسوعة الحمل والولادة*. الأردن-عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أمراض المسالك البولية والتناسلية تمارين كيجل*. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من مقالات طبية: [/https://altibbi.com](https://altibbi.com)
- أمراض المسالك البولية والتناسلية تمارين كيجل*. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من مقالات طبية: [/https://altibbi.com](https://altibbi.com)
- أمراض المسالك البولية والتناسلية -تمارين كيجل*. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 06 ماي, 2024, من مقالات طبية: <https://altibbi.com/4745> مقالات - طبية/امراض-المسالك-البولية والتناسلية/تمارين-كيجل
- أمل عبد الفتاح، و غانم أحمد. (2011). *مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول*.
- أمل عبد الفتاح، و غانم أحمد. (2011). *مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول*.
- جمال بلبكاي، و دنيا فراحته. (2021). *الضغط النفسي وسيكولوجية الحمل والولادة*.
- حريقة بولا. (2006). *موسوعة للأسرة الحديثة بسكوبيديا*. دار نوبليس.
- خلود سمير. كيف تتمتعين بجمالك. دار الخلود للنشر والتوزيع.
- خلود سمير. كيف تتمتعين بجمالك. دار الخلود للنشر والتوزيع.
- رياض الشرجي. (2018). *موسوعة الأم والطفل*.
- ريهام كامل. (2023). *متى يمكن للمرأة الحامل ممارسة المشي لتسهيل الولادة*.
- ريهام كامل. متى يمكن للمرأة الحامل ممارسة المشي لتسهيل الولادة الطبيعية.
- طه عثمان، و أبو بكر المغربي. (2014). *المسؤولية الجنائية عن الأخطاء الطبية في مجال التوليد*. دار الفكر والقانون للنشر والتوزيع.
- فاطمة العراقي. (2024). *لحمل من الألف إلى الياء*. دار نشر ktab inc.
- مقالات طبية. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من أمراض المسالك البولية والتناسلية/تمارين كيجل: <https://altibbi.com>
- منى محمد. (بلا تاريخ).

منى محمد. (بلا تاريخ).

منى محمد. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 06 05 ,2024، من <https://m.youm7.com>

هناء غفاري. (2013). تخفيف آلام الولادة لدى المرأة الحامل لأول مرة باستخدام ديناميكية الجماعة والاسترخاء.

الملاحق

مستغانم: 2024/02/11

ميدان: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 2024/02/ 19

إلى السيد: مدير مؤسسة الإستشفائية متخصصة للأمومة و الطفولة
لالة خيرة-مستغانم-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

- يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة
مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح للطالبان:

- محجوب إكرام المزداد 2002 /05 /07 ب: غليزان

- شوال نجاة المزداد 2003/10/02 ب: مستغانم

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس نشاط البدني الرياضي والإعاقة-Apah- للسنة الجامعية
2023/2022. وهذا لإجراء تربص تطبيقي بمؤسستكم والذي يندرج في برنامج التكوين الخاص
بالتخصص، إضافة إلى إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير.

جامعة مستغانم
رئيس القسم

رئيس قسم النشاط البدني المكيف
مستغانم

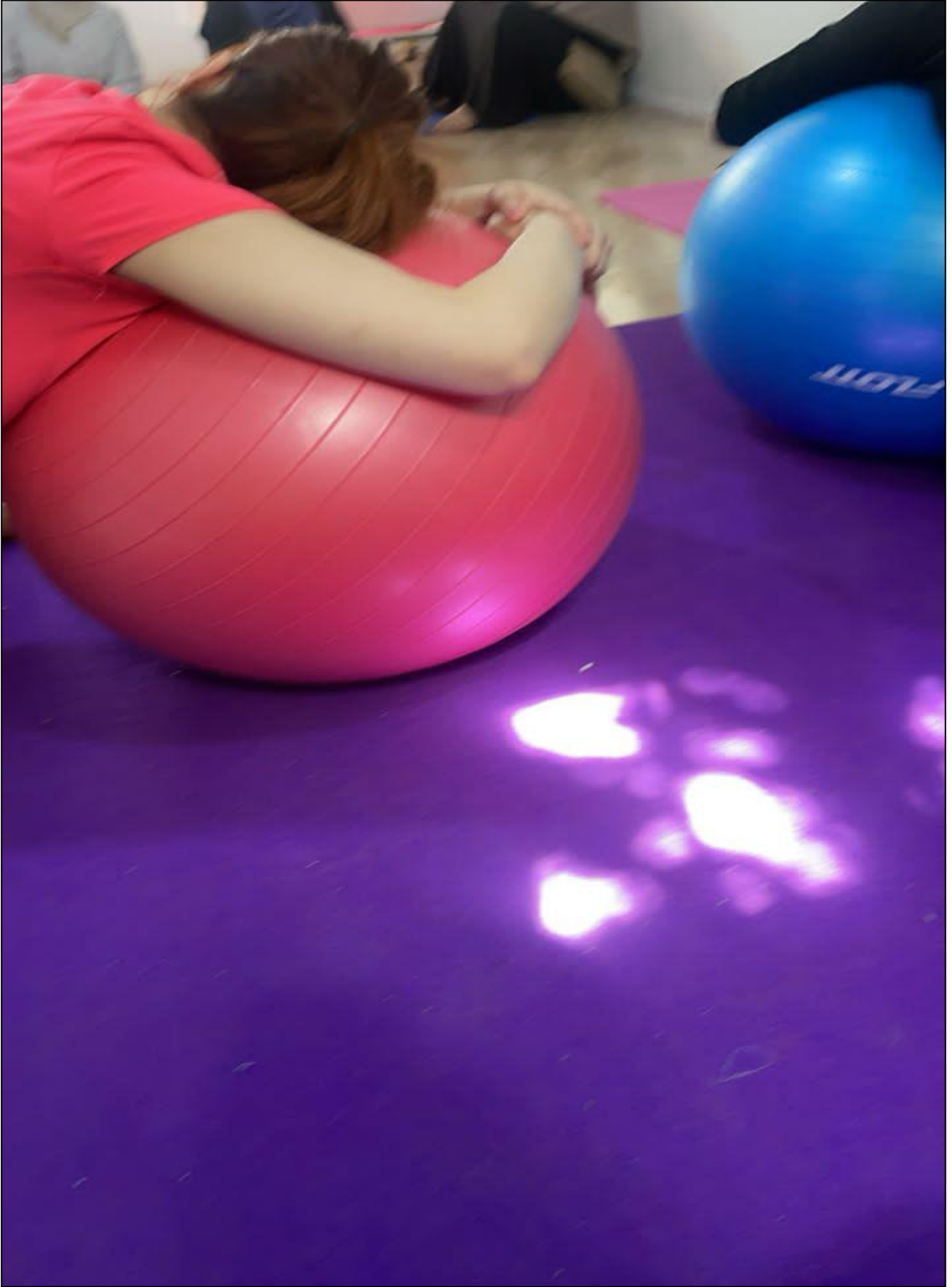
معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

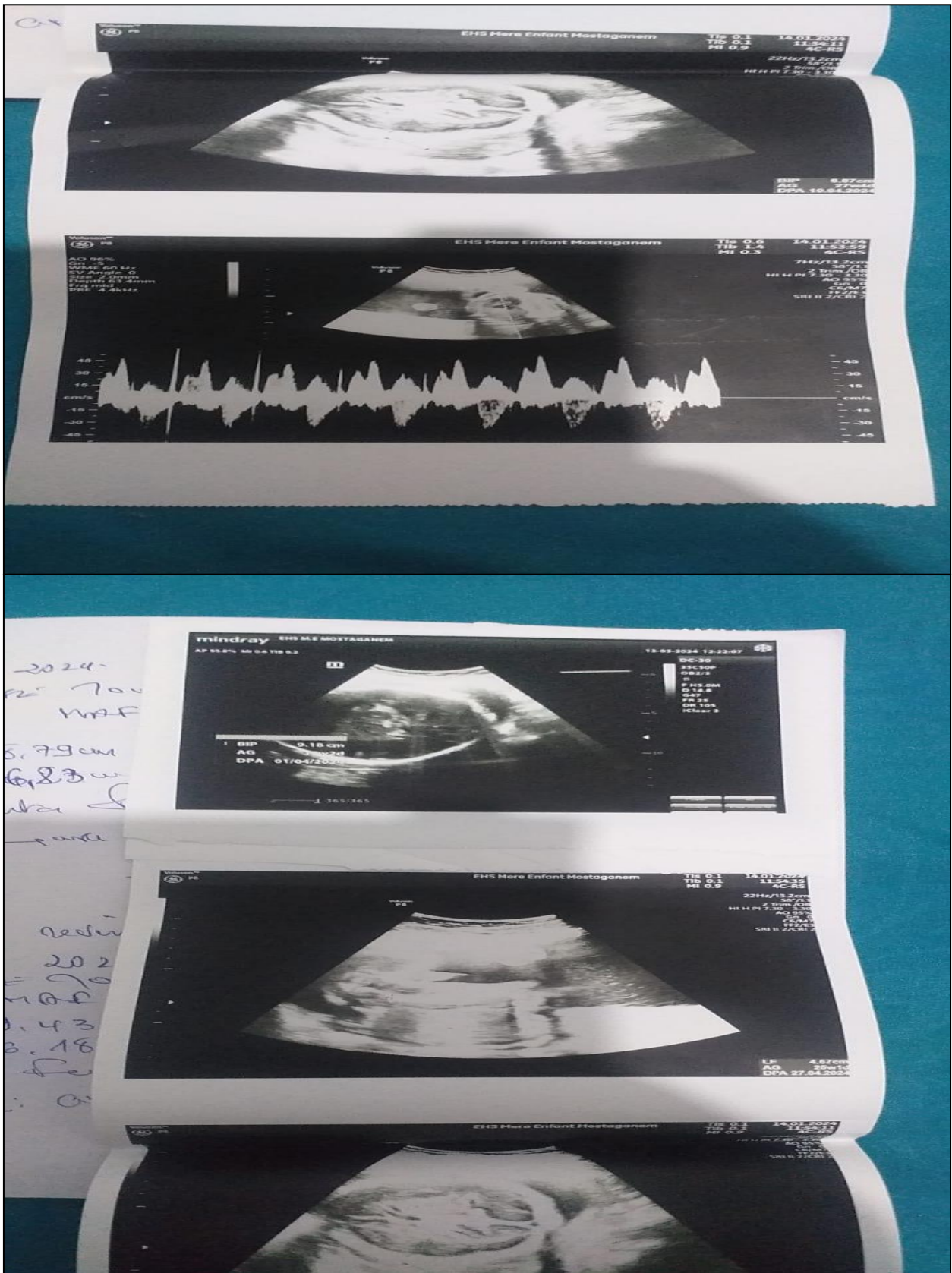
الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz

الملحق 01: يمثل طلب تسهيل المهمة



الملحق رقم: 02 صورة من داخل الحصة.



الملحق رقم 03: صورة بتخطيط الصدى (الإيكوغرافي).