

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أوحاج  
- البويرة -  
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

فرع علم النفس

قسم : العلوم الاجتماعية

تخصص : علم النفس العيادي

# القلق النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس

إشراف الاستاذ:

مكيري كريم

من اعداد الطالبات

شنافي نادية

صوشي مسعد

السنة الجامعية 2020/2019

## شكر وعرّفان

من جزيّل نعم الله تعالى عليك أن يضع في دربك من يمهد  
لك طريق العلم بمصاييح المشورة والنصح.

كل عبارات التقدير والامتنان للمجهودات السامية التي  
قدمها لنا أستاذتنا المشرف "مكيري كريم" التي منحنا كل  
التوجيهات من اجل إنجاز هذا العمل المتواضع.

والشكر لكل أساتذة قسم علم النفس الذين لم يبخلوا علينا  
يوما بتقديم كل العون، ومرافقتنا طيلة مشوارنا الدراسي.

## إهداء

إلى والدي الخالدين :

والدتي التي أنشأتني على الصبر وعودتني على المثابرة وغرست في حب الخير والحنان .

ووالدي غير مجرى حياتي وحبب إلي العلم و الايمان .

إلى أختي العزيزة يسرى .

إلى أختي فائزة وإبنتها ليا وزوجها مهدي .

وإخواني محمد و شريف .

إلى كل عائلتي صغيرا وكبيرا .

إلى كل من ساعدني وشجعني أن أمضي قدما .

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل .

نادية

## إهداء

- أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى كل من :
- والدتي الغالية التي أعتز وأفتخر بها أطل الله في عمرها .
  - والدي الذي ساندني كثيرا ولولاه لما وصلت لما أن عليه.
  - إلى كل عائلتي كبيرا أو صغيرا.
  - إلى زميلاتي وزملائي في علم النفس.
  - إلى كل من ساعدني وشجعني على إنجاز هذا العمل .
  - إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

مسعد

-كلمة شكر

اهداء

الفهرس

.....مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار التمهيدي

1-اشكالية .....9

2-دوافع اختياري للموضوع .....10

3-أهمية البحث.....10

4-أهداف البحث.....11

5-الفرضيات.....11

6-تحديد المفاهيم إجرائيا.....11

الفصل الثاني : القلق

تمهيد

15.....

1-تعريف القلق.....15

2-أسباب القلق.....16

3-أنواع القلق.....17

4-وبائيات انتشار القلق.....19

5-النظريات المفسرة للقلق.....20

6-تشخيص القلق.....20

7-علاج القلق.....22

خلاصة.....23

### الفصل الثالث : الحمل و الولادة

تمهيد.....27

1-تعريف الحمل.....27

2-التغيرات الناتجة عن الحمل.....27

3-مراحل الحمل.....28

4-رعاية الأم أثناء الحمل.....34

5-تأثير انفعالات الأم على الجنين.....38

6-أمراض أثناء الحمل.....40

## ثانيا: الولادة

- 1-تعريف الولادة ..... 42
- 2-مراحل الولادة ..... 42
- 3-أنواع الولادة..... 44
- 4-رعاية الأم بعد الولادة..... 46
- خلاصة..... 48

## الفصل الرابع : الجانب المنهجي

- تمهيد..... 51
- 1-منهج الدراسة..... 51
- 2-مجتمع الدراسة ..... 51
- 3-عينة البحث..... 52
- 4-ادوات الدراسة..... 52
- 5- الدراسة الاستطلاعية..... 53
- 5-اهداف الدراسة..... 54
- خاتمة ..... 55

## قائمة المراجع

الملاحق



## مقدمة

يمكن أن نسمي هذا العصر بعصر القلق لأنه أكثر إنتشارا في عصرنا الحالي بنسبة كبيرة لدى فئة من الأطفال والكبار .

وفي حياتنا المعاصرة إرتفع معدل القلق لدى الأشخاص ،مما أدى بعض العلماء إلى إطلاق عليه إسم عصر القلق ضمن وجهة نظر علم النفس المرضي يعد القلق من الإضطرابات النفسية ، ويعتبر القلق بمثابة العرض الجوهري المشترك في تلك الإضطرابات النفسية بل وفي أمراض عضوية متنوعة ،وهو أكثر فئات العصاب شيوعا إذ يكون 30-40 من الإضطرابات العصبية طبقا للتصنيفات المبكرة. فالقلق يحتل مركزا مهما في علم النفس الحديث ،وأصبح حجر الزاوية في كل من الطب النفسي و السيكوسوماتي ونظرية التطبيق.

كذلك الأبوة تتضمن مرحلة جديدة من النمو فعندما يصبح الزوج أبا وكذلك الزوجة أما تقع عليهما مسؤوليات جديدة وأعباء الأبوية التي لم يعهدها سابقا ، ويجب أن يكتفوا أنفسهم لها ،كما ان الحمل بالنسبة للمرأة يعتبر علامة لنضجها الأنثوي والشعور بالأمومة.

وتصنف عملية الولادة ضمن عمليات الطوارئ وهي عملية شاقة لكل من الأم والطاقت الطبي المكلف بالعملية ،باعتبار أن هذا الطاقم يكون مسؤولا عن حياة الإثنين (الأم والجنين).

كذلك تعتبر الأمومة تجربة خطيرة تخوضها الزوجة من اليوم الأول للحمل وهي في التجربة خلال تسعة أشهر كاملة وهي تسأل الجدات والأمهات وتسالهن عن خبرتهن في هذه التجربة فهناك من يتهون الأمرعليها قائلة لا يوجد أسهل من الحمل ،وهناك من تجعل من الحمل أسطورة مبالغ في كلامها مما يجعل الحامل تخاف وتتحمس لحظة الولادة ولكن في النهاية تجمع الأمهات على رأي

واحد وهو أن لحظة رؤية الجنين تبعد أي ألم وأن السعادة التي تشمل الأم تفوق سعادتها بأي شيء آخر .

تمت دراسة هذا الموضوع في جانبين نظري وتطبيقي بالنسبة للجانب النظري تضمن 3 فصول :

**الفصل التمهيدي :** يتضمن الإطار العام للإشكالية وأسباب البحث. وأهميته، والفرضيات ، وتحديد المفاهيم إجرائيا .

**الفصل الثاني :** يتمثل في القلق النفسي وتناولنا فيه تعريف القلق، وأسباب القلق، وأعراض القلق ، وأنواع القلق، والنظريات المفسرة للقلق، وتشخيص وعلاج القلق .

**الفصل الثالث :** يتمثل في الحمل والولادة وتناولنا فيه تعريف الحمل والتغيرات الناتجة أثناء الحمل ، ومراحل الحمل، ورعاية الأم أثناء الحمل ، وتأثير إنفعالات الأم على الجنين وأمراض الحمل وكذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الولادة، وأنواع الولادة ، ورعاية الأم بعد الولادة.

:اما الجانب التطبيقي يتضمن فصل واحد وهو الجانب المنهجي

**الفصل الرابع:** يتضمن فيه منهج الدراسة ومجتمع وعينة البحث و اداة البحث والدراسة الاستطلاعية واهدافها .

الفصل الأول :

الأطار التمهيدي

## الفصل الاول : الاطار التمهيدي

1-اشكالية

2-داووق اختيار

3أهداف البحث للموضوع

4-اهمية البحث

5-الفرضيات

6-تحديد المفاهيم إجرائيا

## الإشكالية :

يعتبر القلق أكثر المواضيع إنتشارا في عصرنا الحاضر و يزداد في ميادين الدراسات النفسية و لا يقف الإهتمام به لكونه ظاهرة نفسية فحسب بل يدخل في معظم الاضطرابات النفسية لكونه قضية تهم العام و الخاص فلا يوجد أي انسان على وجه الأرض لا يعاني من القلق بأشكال مختلفة و يتفاوت هذا القلق في شدته و حدته و نوعه و يختلف من شخص لأخر و في نفس الشخص .

كما نرى أن الحالة النفسية لدى الأم تؤثر سلبا على حياة الجنين من حيث نموه و تطوره داخل عنق رحم أمه و كذلك يؤثر الحمل على الصحة النفسية للأم بمختلف نواحيها ، مما قد تصاب المرأة الحامل بمختلف الاضطرابات النفسية . ( حامد عبد السلام زهران ،1986، ص92. )

أما الحمل هو حلم كل امرأة لتصبح أم و الولادة هي السبيل الوحيد الذي يجعلها تصبح أم و تعطي حياة جديدة لمخلوقها و تحقق أنوثتها من خلال الأمومة ، و لكن منذ الأيام الأولى من الحمل يبقى فكرها منشغل بعدة تساؤلات عن نمو الجنين في رحمها و كيف تكون عملية الولادة و هذا ما يجعلها تدخل في دوامة القلق و التوتر .

فعلى المجتمع تقديم الرعاية النفسية للمرأة حتى قبل حدوث الحمل حيث يتم اجراء مقابلة مع المرأة التي يحتمل أن تمر بفترة قريبة من الحمل و مناقشة موقفها من الحمل و الظروف الحياتية التي تعيشها و موقفها من الحمل و بعد ذلك يطرح عليها مجموعة من المعلومات حول الحمل و مدى تأثير الأدوية بشكل سلبي على نفسية الأم و على الحمل ، كما يمكن للقلق النفسي أن يسبب لها إجهاض دون سبب عضوي . محمد عبد الفتاح مهدي ،2007، ص42

و تشير بعض الدراسات أن استخدام المرأة الحامل للكحول تؤثر على الجنين خاصة إذا بلغت درجة الإدمان حيث أنه يقلل من كمية الإطعام ، بالإضافة إلى ذلك فهو يؤثر على صحتها و على صحة الجنين. عادل ( عزدين الاشول ،1996، ص191)

و هنا لا شك أن عملية الولادة هي عملية تصنف ضمن العمليات الصعبة و هي عملية شاقة لكل من المرأة و الطاقم الطبي لكونهم مسؤولين على حياة الاثنين .

و منه نطرح التساؤل التالي ، هل تعاني المرأة المقبلة على الولادة من القلق النفسي ؟

و منه تنبثق التساؤلات الفرعية التالية :

-هل الدعم النفسي يساعد المرأة المقبلة على الولادة على تجاوز وضعيتها ؟

-هل تعاني المرأة المقبلة على الولادة من أمراض نفسية جسمية ؟

## 1-دوافع اختيار الموضوع :

هنالك عدة أسباب دفعتنا لاختيار هذا الموضوع القلق النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة وهي كالتالي :

-الرغبة في معرفة المشاكل و الإضطرابات النفسية التي تعاني منها المرأة الحامل .

-لأنها أكثر فئة عرضة للقلق النفسي لأن أغلب نساء المجتمع يعانون من القلق و الخوف من الولادة .

-حدثة الموضوع و توفير دراسة العينة.

لكون الحمل من أهم المراحل المهمة في المرأة وقد تعيشها أكثر من مرة و تأثيرها على الصحة النفسية و صحة الجنين .

## 2- أهمية الموضوع :

تتبع أهمية البحث من خلال إلقاء الضوء على موضوع قلق الولادة عند المرأة الحامل لكونه جزء مهم في مجتمعنا الحالي ،وكذلك يعتبر من المواضيع المهمة التي لا تزال الدراسات حوله قليلة،ولم ينل القدر الكافي من الدراسة في الجزائر بشكله العام وفي ولاية البويرة بشكله الخاص.

### 3- أهداف دراسة الموضوع :

الهدف من دراسة هذا الموضوع يمكن حصرها كمايلي :

1-البحث عن طرق للتخفيف من القلق النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة

2-كشف مستوى القلق عند المرأة الحامل أثناء الولادة .

3-معرفة إذا كانت المرأة الحامل المقبلة على الولادة تعاني من القلق النفسي .

#### 4-فرضيات الدراسة :

انطلاقا من التساؤلات الدراسية يمكن تحديد الفرضية التالية

\*الفرضية العامة :

-تعاني المرأة الحامل المقبلة على الولادة من القلق النفسي .

\*الفرضية الجزئية الأولى :

تعاني المرأة الحامل المقبلة على الولادة من الأمراض النفسية الجسمية .

\*الفرضية الجزئية الثانية :

الدعم النفسي يساعد المرأة المقبلة على الولادة على تجاوز وضعيتها .

#### 5\_تحديد المصطلحات الاجرائية

**القلق النفسي :** هو الحالة النفسية التي تصيب الانسان نتيجة التوندتر والخوف والمشاكل

التي يمر بها في حياته اليومية وهذا مايجعله يدخل في دوامة القلق

**الحمل :** هو عملية نفسية جسدية فيزيولوجية تبدأ منذ الاخصاب وتنتهي بعملية ولادة الطفل

**الولادة** هي وضع الجنين بعد اكتمال فترة حمله داخل عنق رحم امه

# الجانب النظري



# الفصل الثاني :

## القلق

## الفصل الثاني : القلق

تمهيد

1-تعريف القلق

2-أسباب القلق

3-أنواع القلق

4-أعراض القلق

5-وبائيات انتشار القلق

6-النظريات المفسرة للقلق

7- تشخيص القلق

8-علاج القلق

خلاصة

## تمهيد :

يعد القلق من أكثر المواضيع إنتشارا في علم النفس لكونه يحتل مركز مهما ، فهو من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الإنسان في حياته بسبب كثرة الحروب و الخوف و الجوع ، و ازداد انتشارا في عصرنا هذا أكثر بفعل التعقيدات الحضارية و الإيديولوجية و التغيرات الاجتماعية و كثرة المشاكل.

### 1/ تعريف القلق :

لقد تعددت التعاريف التي تناولت القلق ففي هذا المجال يوجد اتجاهين لتعريف القلق حيث يمثل كل منهما اتجاها محدودا.

\*الاتجاه الأول : يمثله المهتمون بالبحوث الإكلينيكية فهو حالة وجدانية غير سارة قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة.

\*الاتجاه الثاني : يمثله المهتمون بالبحوث التجريبية فهو دافع أو حافز اذا ما استثير فانه يؤدي إلى تنشيط

الشخص في المواقف التي نطالبه فيها بأن يكتسب مهارة معينة ، كما أنه يساعد على تدعيم هذا الاكتساب ( العطية 2008 ص 11.10 )

عرفه محمد حسن غانم:القلق هو حالة مرضية تتسم بالشعور و التوتر و الخوف و التحفيز و غالبا ما تكون مصحوبة بالاضطرابات الجسمية و تظهر على شكل مرض عضوي و فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي ( محمد حسين غانم 2010 ص 25).

يعرفه سيغموند فرويد : القلق حالة من الخوف الغامض و الشديد الذي يمتلك الانسان و يسبب له كثير من الكدر و الضيق و الألم .

يعرفه زهران : هو حالة التوتر الشامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعليو رمزي قد يحدث ، أو يصاحبها غامض أعراض نفسية و جسمية .

-القلق هو الاستجابة الشرطية للألم كما أنه يعتبر صورة من صور الخوف يكون مصدرها داخليا مرتبط بالحاجيات البيولوجية المتعددة أو خارجيا يرتبط بالمثيرالتي تسبب الضرر .  
(سليمان عبد الواحد ابراهيم 2004 ص 162.163 .)

## 2/أسباب القلق :

### 2-1 العوامل الوراثية :

لقد وجد ناريزا و اخرون 1987 نسبة تكرار عالية الاضطراب القلق بين الأفراد الذين تربطهم معاملة قرابة و توضح الأبحاث التي تمت على التوائم المتماثلة أو المشابهة الذين ينحدرون من أباء لديهم قلق الارتفاع نسبة القلق لدى التوائم المتماثلة بما يوحي بفكرة تأثير الاضطراب بالعوامل الوراثية .

### 2-2- العوامل البيولوجية :

أ-زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي و لاسيما الشق السيمبتاوي  
ب-زيادة اطلاق مواد الكانيكول اميدي catécholamines في الدم .  
ج-ارتفاع نسبة نواتج أيضا لنود أدريالين .  
د-انخفاض تركيز حامض (جاما بيوتيرك) مما يؤدي الى زيادة نشاط الدوبامين المرتبط بالقلق .  
و-ظهور بؤرة نشطة في الفص الصدغي .  
ز-ازدياد نشاط البقعة الزرقاء الموجودة في النخاع المستطيل  
(مصطفى فاروق 2011 ص 334. 335) .

2- 3الاستعداد النفسي العام : تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق ذلك الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي و الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه و التوتر النفسي الشديد و الشعور بالذنب و الخوف من العقاب و توقعه ،و تعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة و فشل الكبت الذي يؤدي الى القلق .  
إضافة إلى ما سبق فقد حدد جيرود وأرنست 1986 خمسة مصادر أساسية للقلق و نعرضها على النحو التالي :

1- الأذى أو الضرر الجسدي psycholhorm

2- الرفض أو النبذ rejection

2- عدم الثقة uncertainty

3- الاحباط و الصرع

( نعمان حبيبة 2011.2012 ص 21) . .

3/أنواع القلق : غالبا ما يختلف العلماء في تقسيم القلق الى أنواع أهمها .

يمكن أن يكون القلق شاملا pervasiver بحيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد وهائما طليقا Free bloating غير محدد الموضوع و يسمى القلق العام ولكنه من ناحية أخرى يمكن ان يكون محددنا Specific بمجال معين أو موضوع خاص أو تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالإمتحان و الجنس ومواجهة الناس و الموت( سليمان عبد الواحد إبراهيم 2014 ص 163)..

أما في الدليل الشخصي الرابع للضطرابات العقلية DSM IV 1994 يشمل القلق على ست فئات فرعية وهي كالأتي :

1- المخاوف الغير طبيعية Phobio وتشمل الخوف من الأماكن الواسعة .

2- الوسواس القهري.

3- الهلع.

4- القلق العام.

5- الإنعصاب التالي للصدمة.

ص 200). DSM 1994.

6- القلق الغير النمطي

أما فرويد ميز بين 3 أنواع من القلق منها

1- القلق الواقعي الموضوعي: Objective anesciety الذي يعني أنه الخبرة العاطفية الناتجة من

ادراك ما في العالم الخارجي ، و هذا الخطر يهدد بأذى ما ، و قد يكون للخطر و اثاره القلق خطر

على حياة الفرد

## 2- القلق العصبي neurotic ansctety

هذا القلق يستشار عن طريق ادراك الخطر مصدره الغرائز و يتخذة 03 أشكال منها :

أ- النوع الهائم الطليق من التوجس الذي يتعلق بموضوع مناسب أو غير مناسب من الموضوعات البيئية .

ب-أما النوع الثاني أنه حالة من الخوف الشديد غير المعقول .

ج-أما النوع الثالث فهو استجابات الذعرو الهلع panic or neor-panic reactions.

3/أما النوع الثالث من تقسيمات فرويد يتمثل في القلق الخلقي :يستثار كأحاسيس اثم أو خجل عن الانسان عن طريق ادراك خطر مصدره الضمير

(أسماء عبد الله العطية، 2008 ص 20) . .

أما دفيد شيهان 1988 صنف القلق الى نوعان أساسيان و هما :

\*القلق الخارجي المنشأ **escogemous** و هو القلق الذي يترتب أو ينتج من الخارج و يستطيع الفرد أن يميزه دائما مصدرا مقبولا يبرر هذا النوع من القلق .

\***القلق داخلي المنشأ endogenous** هو ذلك النوع من القلق الذي يولد الشخص و لديه استعدادا وراثيا له هو عادة ما يبدأ بنوبات القلق تأتي دون انذار أو سبب ظاهر فيشعر هنا كأن الأمر يدهمه من داخل جسمه و ليس استجابة لوقائع خارجية

- ( أسماء عبد الله العطية ص 21) . .

4-**أعراض القلق** : هناك القلق المزمن المرتبط بأمراض جسمية مثل الاعاقات المختلفة له أعراض و مظاهر تلحق الحالتين النفسي و الجسمي يكون سبب في ظهور الأمراض السيكوسوماتية و منها :

**\*الخوف :** هو من أهم المظاهر النفسية التي يعاني منها مرضى القلق فهو يخاف من كل شئ من المرض العضوي أو الخوف من الموت ،فيصنف المريض نفسه بأنه يشعر بالتوتر نتيجة ضغط الأفكار المقلقة .

**\*التوتر و التهيج العصبي:** حيث يصبح المريض حساسا لأي ضوضاء يظهر عليه سرعة التهيج و الانزعاج و الفقر و الميل أثناء الاستماع لأصوات مفاجئة .

**\*اضطراب النوم و فقدان الشهية لطعام مع فقدان الوزن و الأرق الذي يتميز بالصعوبة في بداية النوم مع الأحلام المزعجة و الكوابيس مما يجعل حياة المريض سلسلة من العذاب .**

**ب-أعراض جسمية:** تعتبر الأعراض الجسمية أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا ،حيث أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة و تتعدى الجهاز العصبي اللا إرادي الذي ينظمه الهييو ثلاموس بالمركز و الانفعال فيؤدي الإنفعال الى تنبيه الجهاز و ظهور أعراض عضوية و أهم هذه الأعراض كالتالي :

**1-الجهاز القلبي الدوري :** يشعر المريض بآلام في القلب و في رأسه و فمه مما يجعله في حالة زعر من احتمال حدوث انفجار في المخ .

**2-الجهاز العصبي :** يظهر القلق هنا في شدة الانعكاسات العميقة عند الفحص الجهاز العصبي للمريض مع اتساع حدقة العين و ارتجاف الأطراف خصوصا الأيدي مع الشعور بالدوخة و الصداع .

**3-الجهاز التنفسي :** شعور المريض بسرعة التنفس و التتهجات المتكررة و ضيق بالصدر و عدم القدرة على استنشاق المواد و تغير درجة الحموضة و قلة الكالسيوم .

**4-الجهاز البولي التناسلي:**يتعرض المريض الى تكرار التبول و تناقص الاهتمامات الجنسية و قد تحدث عنه لدى الرجال و عدم انتظار الطمث عند النساء مع احتمال حدوث خلل في الوظيفة .

**5-الجهاز الحركي :** الصداع و آلام في الرقبة و الظهر حدوث التعب و الضيق و التوتر حدوث الرعشة و ألم عند القيام بالحركة .

6- **الجلد و الحساسية** : تعني ردة فعل تاعلي نتيجة القلق و الخو و التوتر و يمثل القلق عامل أساسي في أسباب و نشأة الكثير من الأمراض الجلدية

( سليمان عبد الواحد ابراهيم ،ص 167،170 . )

5/ **وبائيات انتشار القلق** : أثبت جميع الدراسات في وبائيات القلق كالتالي :

1- يصيب مرض القلق نحو خمسة في المئة من السكان في أي وقت بعينه و هو يصيب واحدة بالمئة تقريبا الى درجة العجز و أغلب المصابة به من النساء 80% وتكون الغالبية من هؤلاء في سن القدرة على العمل والإنجاب ، وربما ان النساء بطبيعتهن يتعرضن للعديد من الضغوطات الخاصة بالجوانب البيولوجية والنفسية لدى النساء أكثر من الرجال .

2- إن اضطرابات القلق بتصنيفاتها المختلفة تصيب من 3 إلى 8 % من السكان في أي وقت وأن إصابة الإناث إلى الذكور تعادل 1/2 وأن بداية الإضطراب تكون عادة في بداية سن الرشد.

3- تبين في مسح وبائي حديث في الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إنتشار اضطراب القلق بين مجموع الشعب الأمريكي تصل إلى 8 % وان نسبة الإناث ضعف نسبة الذكور

محمد حسين غانم ،سنة 2007 ،ص 26 .

6/**تشخيص القلق** : يقوم المختصون بعمل تقييم نفسي شامل بقصد مساعدة على تشخيص هذا المرض ،كما يقوم هؤلاء المختصين بسؤال الشخص عما يقلقه وعن جميع عواطفه ومخاوفه وإنفعالاته ، كما يقوم بالسؤال عن تواجد وسواس أم لا ثم التأكيد بعدم إصابته بالوسواس القهري وقد يتعرض الشخص بعد تلك التقييمات و الأسئلة إلى الفحوصات الجسدية من أجل معرفة أن السبب في وجود هذا الإضطراب يرجع إلى وجود سبب عضوي أولا ،ولكي يتم تشخيص الإصابة به لا بد من إنطباق الأعراض التالية على الشخص:

1- وجود قلق مفرط بصفة يومية لا تقل عن 06 أشهر

2\_ وجود صعوبة التعامل مع القلق.



- 3\_ وجود القلق مقترنا بأشياء أخرى مثل وجود صعوبة في التركيز .
- 4\_ وجود قلق يعمل على ضيق شديد و يؤثر بشكل سلبي على سير الحياة .

5\_ وجود القلق و لكنه ليس مرتبطا بأشياء أخرى كالادمان أو نوبات-

• [www.hopeg.com:https](https://www.hopeg.com)

### 7\_ النظريات و النماذج المفسرة للقلق

ان تعدد التفسيرات حول مسببات القلق و مصادره أدى الى تعدد النظريات المفسرة للقلق و هي كالآتي :

7-1 **النظرية السلوكية المعرفية** : دمجت هذه النظرية بين المفاهيم و الاستراتيجيات المعرفية و السلوكية، حيث ركز باندورا و زملائه على دراسة نوع آخر من التعلم و التعليم بالملاحظة الذي يعد الآن نمط أساسيا للتعلم يختلف على كل من الاشراف الجزئي و الكلاسيكي فليس بالضرورة أن يعذر السلوك خارجيا في كل الأحوال حتى يكتسب و لقد بحث "باندورا" ثلاثة آثار للتعلم بالملاحظة هي :

أ-تعلم استجابات جديدة .

ب-كف سلوكيات ممنوعة سبق العقاب عليها .

ج-تسهيل ظهور و استجابات تقع في حصيلة الملاحظ

• نعمان حبيبة 2011 ص 21، 22 . .

7-2 **نظرية التحليل النفسي**: اهتم فرويد بدراسة القلق و ينظر اليه على أساس أنه إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ،وأن القلق ينتج من خلال التهديدات المتواصلة و الملاحقة بين الرغبات الأنا التي تسعى الى الالتزام بالواقع و قوانين و أن المكبوتات اذا كانت قوية فان لهذه القوة أثر سلبي على الصحة النفسية .

كما يعتبر "قرويد" القلق بأنه نتيجة للتغير الذي يطرأ على الهياج الناجم عن الاندفاعات الجنسية، عندما لا يوجد مخرج طبيعي لها و ربط القلق بمرحلة الطفولة و يرى أن القلق هو نتيجة للكبت و ليس مصدر للكبت .

3-7 النظرية الإنسانية : ترى هذه المدرسة أن القلق هو الخوف من المستقبل و ما قد تحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته و لهذا فان المثير الأساسي هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه و في اختيار أسلوب حياته و يزداد قلق الإنسان اذا ما فقد بعض من طاقته و قدراته اختلال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه و إذا تقدم به السن.

ويرى "روجزر" إن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين امكانياته و طموحاته فان القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك عارض بين ما يعيشه الكائن العضوي ، و بين مفهوم الذات .

و عليه ترتبط عوامل القلق و مثيراته بالحال و المستقبل بعكس التحليل النفسي و و السلوكية التي ترجع أسباب القلق الى الماض و نعمان حبيبة 2011 ، ص 21، 23 ي.

## 8/ علاج القلق

القلق العصبي أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج و من أهم التوصيات العلاجية مايلي :

أ-العلاج النفسي : يهدف إلى تطور شخصية المريض وزيادة بصيرته ، وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس و الإيحاء والإقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية والتشجيع وإعادة الثقة بالنفس وقطع دائرة المخاوف المرضية والشعور بالأمن النفسي ، ويفيد التحليل النفسي في إظهار الذكريات المطمورة وتحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور وحل الصراعات الأساسية.

- يستخدم العلاج السلوكي خاصة الإشراف المرضي المتعلق بالقلق والقضاء على الأزمات العصبية الحركية ، و تنفيذ المناقشة والشرح والتفسير والتعليم والإقناع، و كشف

الأسباب وديناميكياتها وشرح الجهاز العصبي وخاصة الجهاز العصبي المركزي والذاتي والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للقلق.

ب- الإرشاد النفسي : ويشمل الإرشاد العلاجي والإرشاد الزواجي وحل مشكلات المريض وتعليمه كيف يحلها يهاجمها دون الهروب منها .

ج- العلاج البيئي : أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل، وتخفيف الضغوط البيئية ومثيرات التوتر، والعلاج الإجتماعي والرياضي والرحلات والعلاج بالموسيقى

د- العلاج الطبي : كإستخدام المسكنات مثل الباريتورات ، أميتال، واستخدام المهدئات مثل ستيلازين، والعلاج بالعمل.

وهنا يجب تعريف المريض أن هذه المسكنات والمهدئات حتى لا يعتقد أن مرضه عضو المنشأ، و يجب الحرص على إستخدام العقاقير والمهدئات

( حامد زهران ، 2005 ص 8.489 ) .

## خلاصة:

ونستخلص من هذا الفصل نتيجة مفادها أن القلق النفسي يصاحب الإنسان في جميع مراحل حياته بإختلاف الجنس والعمر وكذا نوع القلق ، شدته وظهوره وإختفائه .

الفصل الثالث :

الحمل والولادة

## الفصل الثالث : الحمل والولادة

### تمهيد

#### أولاً: الحمل

##### 1-تعريف الحمل

##### 2-التغيرات الناتجة عن الحمل

##### 3-مراحل الحمل

##### 4-رعاية الأم أثناء الحمل

##### 5-تأثير انفعالات الأم على الجنين

##### 6-أمراض أثناء الحمل

### ثانياً: الولادة

##### 1-تعريف الولادة

##### 2-مراحل الولادة

##### 3-أنواع الولادة

##### 4-رعاية الأم بعد الولادة

### خلاصة.

- **تمهيد :** تعتبر فترة الحمل بمثابة فترة تكوينية في حياة المرأة، وخلال هذه المرحلة تطرأ على المرأة الحامل عدة تغيرات تؤثر على حياتها، إذ تصبح أكثر حساسية. فهذه التغيرات قد تمس الجانب النفسي، الفيزيولوجي، الجسم... وعليه في هذه المرحلة يجب أن تحظى المرأة برعاية جيدة لحمايتها من مختلف الأمراض حفاظا على سلامتها وسلامة الجنين .

وعليه سنحاول أن نتطرق في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بالحمل، والولادة،

## اولا: الحمل

1/- **تعريف الحمل:** يعتبر الحمل ظاهرة طبيعية تحدث لكل امرأة قادرة على الإنجاب علما أن هذه الفترة تمر بعدة تغيرات منها ما هو جسمي و منها ما هو نفسي .

1/1 **التعريف اللغوي:** بناء على ما جاء في المنجد في اللغة و الإعلام (1992) فقد عرف الحمل لغويا هو أنه حمل ،علوق، حبل.

2/1 **التعريف العلمي:** الحمل هو ظاهرة طبيعية و ليست مرضية و تتم عندما يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة فتصبح بويضة ملقحة التي تنقسم و تتطور مدة تسعة أشهر كاملة تعطي جنينا كاملا قادر على العيش في العالم الخارجي (فتيحة كركوش، سنة 2010، ص 38) . .

2/ **التغيرات الناتجة عن الحمل :** تطرأ على المرأة الحامل عدة تغيرات أثناء فترة حملها و هي تغيرات نفسية و جسدية و أيضا التغيرات الهرمونية و التي تتميز بما يلي :

2-1 **التغيرات النفسية :** و تتمثل في الخصائص النفسية للمرأة الحامل و التي تتطور خلال الأشهر التسع و ترتبط بالتطور البيولوجي .

## \*المرحلة الأولى :

تتميز الأشهر الأولى بالشك و التكيف ، وخلال هذه المرحلة تتعرض المرأة الحامل لمشاعر متناقضة الفرح، الخوف النفسي من الحمل و يبقى الخوف من الإجهاض و فقد الجنين لأن معظم حوادث الإجهاض خاصة تحدث في الأشهر الأولى من الحمل .

**\*المرحلة الثانية :** تمتد من 3-6 أشهر يخثفي الغثيان و تعود المرأة الى حالتها الطبيعية من حيث الأكل و النوم و يبدأ الحمل في الظهور و تفكر بالطفل المقبل كثيرا .

**\*المرحلة الثالثة :** تمتد من الشهر السادس الى الشهر التاسع و قد أصبح الطفل حقيقة واقعية و يكون مركز اهتمام الأم و في هذه الفترة من الحمل تتعرض المرأة للاجهاد الذهني و هي أقل انتباها و أقل قدرة على التذكر و التركيز و هي كثيرة الأحلام و قد يتحول البعض منها الى كوابيس مما يسبب حالة القلق و الاكتئاب .

وقبل الوضع تكتنف المرأة قوة غريبة تجعلها قادرة على القيام بالكثير من الأعمال و تحل هذه الحالة محل التعب الذي كانت تعاني منه.

فتشير معظم البحوث الطبية و النفسية الى أن الحمل حالة تكون فيها المرأة مختلفة فسيولوجيا و نفسيا عن حالتها قبل الحمل و بعده و يرجع ذلك لأنه تتخلله تغيرات إنفعالية منها :التوتر و الاكتئاب و القلق و الأرق و الوح و التقلبات المزاجية

(فتيحة كركوش 2010،ص 38) .

### 3/مراحل الحمل :

#### –الأسبوع الأول:

تصل البويضة التجويف الرحمي بعد 07 أيام من تلقيحها حيث تتغرس هنالك في الغشاء المبطن للرحم وفي هذه المرحلة تظهر عند البويضة المخصبة عدة أجزاء يتخصص كل بوظيفة معينة يبدأ الفراغ الذي قد يتشكل ضمن كتلة الخلايا الخارجية تدريجيا بالتوسيع ليشمل معظم الجزء الأوسط من الحمل المتطور وفي نفس الوقت تبدأ مجموعة من الخلايا في منتهى التخصص(كتلة الخلايا الداخلية ) في النمو سريعا وتبرز الفراغ الكيسي الذي يصبح أخير التجويف الأمينوسي ثم كتلة الخلايا الداخلية لتصبح جنين بذاته.

#### – الأسبوع الثاني :

أي وقت الإخصاب والذي يحدث في يوم 13 أو 14 في دورة عادية مدتها 28 يوم .



### -الأسبوع الثالث :

ترحل البويضة الملقحة خلال الأسبوع الثالث على طول قناة فالوب لتصل غلى التجويف الرحمي ،حيث تنغرس هنالك في نهاية هذا الأسبوع ضمن الغشاء المبطن لتجويف يبقى الحمل غير مرئي للعين المجردة في هذه الفترة.

### -الأسبوع الرابع:

لقد تم غرس الحمل الذي بدا بالنمو سريعا بحيث أصبح من الممكن رؤيته بالعين المجردة عند يوم 28 أو في نهاية الأسبوع الرابع .

-يستمر الجسم الأصفر في المبيض بالنفخ ويزداد نسبة إنتاج هرمون الأستروجين الذي يعمل على كبت الحيض المقبل يتغير الغشاء المبطن لسطح الجوف الرحمي تحت تأثير البروجستيرون الى الشكل النشط و المميز بقبالية الافرازات الكثيرة و يبقى على هذه الحالة طيلة فترة الحمل .

-الأسبوع الخامس: يبلغ طول الحمل في نهاية الأسبوع الخامس 02 ملم تقريبا مرئيا للعين المجردة يأخذ الجنين المحفوظ خلال الكيس الأمينوسي المشكل حديثا بابرار حركاته الرئيسية فمثلا يأخذ العمود الفقري في التكون .

-الأسبوع السادس :يتشكل الرأس و يتبعه تشكيل التجوفين البطني و الصدري ثم يتكون جهاز الدماغ الابتدائي بالإضافة الى العمود الفقري و النخاع الشوكي تأخذ براعم الأطراف في زويا الجسم في الظهور يبدأ القلب بالتكون ضمن التجويف الصدري و مع نهاية الأسبوع السادس يبدأ أول شكل مبسط للقلب بالعمل و يمكن مشاهدة هذا في جهاز السونار أو الجهاز فوق الصوتي طول الجنين في هذه الفترة 06 ملم .

الأسبوع السابع : تنمو براعم الأطراف بشكل سريع لتصبح مميزاته واضحة كالذراعين و الساقين و اخاديد الأصابع ، تمتد الأوعية الدموية باتجاه الرأس و الى جميع أنحاء الجسم يبدأ القلب بالنبض بقوة مكانية لدفع الخلايا للدوران ضمن الأوعية الدموية.

-الأسبوع الثامن : تزداد قوة ضربات القلب ،تقدم نمو الرئتين ،نمو العينين و الأنف و في هذه المرحلة تشكل فتحتي الأنف مع زيادة تشكل محاجر العينين طول الجنين 2.2 سم .

### الأسبوع التاسع :

سوف يحضن الجنين بمظاهر أكثر نضجا و يبقى الرأس منخفضا باتجاه الصدر نمو العينين اكتمل و لكن الجفون مقفلة فوقها تستمر الأطراف بالنمو السريع طول الجنين 03 سم و وزنه حوالي 02 غرام

**الأسبوع العاشر :** تم تشكيل الجزء الداخلي من الأذن و بداية تشكل الصوان ثم تشكل حبل السرة بصورة كاملة و أخذ الدم بالدوران في أوعيته الدموية (وريد واحد شرياني) لم يكتمل نمو المشيمة بعد طول الجنين 4.5 سم وزنه 05 غرام .

الأسبوع الحادي عشر : يتميز الجنين فعليا ككائن بشري رأس كبير بالنسبة لباقي الجسم تزداد حركات الأطراف و العمود الفقري يتكون في هذا الأسبوع المبيضات و الحصيان الا أنه لا يمكن تمييز الجنس الحقيقي للجنين بعد طول الجنين 5.5 سم وزنه 10 غرام.

### الأسبوع الثاني عشر :

يستمر الرأس بأخذ الشكل مستدير أكثر فأكثر لا تزال الأذن الخارجية مستمرة في النمو و كذلك الأعضاء التناسلية الداخلية و الخارجية يزيد نمو العضلات في الجسم و في الأطراف .

### الأسبوع الثالث عشر :

يصل الحمل في نهاية اسبوعه الثالث عشر نهاية الشهر الثالث ينتفخ الوحم الأن يحتوي الكيس الأمينوسي النافخ للرحم على حوالي 100 مللتر من السائل الذي يسبح به الجنين ، حيث لدى الجنين مساحة كافية للسباحة لقد اكتمل التشكل لكل الأعضاء و يستمر النفخ حركة الجنين قوية و ليس بقدر أن تشعر بها الأم الحامل .

طول الجنين 6.5 سم وزنه 30 غرام .

لا تكتب للجنين في هذه المرحلة الحياة مع أنه مكتمل النمو و في مرحلة مستمرة من النضج يبقى الوضع كما هو في الأسبوع الرابع و الخامس عشر.

**الأسبوع السادس عشر :**

يتم تكوين الأطراف و تتحرك جميع المفاصل يصبح الجنس واضحا،يكتسي الجنين بالزغب (أي الشعر الناعم الرقيق) و يغطي جسم كليا يبلغ الطول 16 سم و الوزن 135 غرام.

**الأسبوع العشرون :**

يزداد الجنين بسرعة طولا ووزنا يظهر الشعر على الرأس تنمو العضلات بسرعة تشعر بالألم بحركته يبلغ طول 25.5 سم الوزن 340 غرام.

**الأسبوع الرابع و العشرون :**

يستمر نمو الجنين في الاضطراب و تصبح أعضاؤه من النضج بحيث تؤهله للبقاء الى مدة وجيزة اذا تعرض لولادة مبكرة الا أنه من المستبعد أن يعيش فترة أطول نظرا لعدم نضوج رئتيه بصورة كافية اضافة الى عدم قدرته على المحافظة على نفسه حراريا بسبب نقص مادة الدهن في جسمه و عدم نضوج مركز التحكم بالحرارة الموجودة في النخاع المستطيل 33 سم 570 غرام.

**الأسبوع الثامن و العشرون :**

يغدو الجنين قادرا على الحياة بشكل مستقل نسبيا لو تعرض لولادة مبكرة و يجب تسجيله رسميا كولد من ناحية قانونية (أي ليس كأجهاض لو تعرض للموت).

**الأسبوع الثاني و الثلاثون : بداية الشهر الثامن .**

لقد اكتمل شكل الجنين عند هذا الأسبوع و أصبح الرأس متناسبا مع الجسم يستطيع أن يفتح عينه تلقائيا اذا تعرض للولادة .

الطول 40 سم الوزن 1.6 كيلو غرام يتخذ وضع متجها برأسه الى جوف الأم .

**الأسبوع السادس و الثلاثون :**

بداية الشهر التاسع ، ترتفع فرصته في الحياة اذا ولد تغادر الخصيتان في هذه المرحلة من الحمل التجويف البطني للجنين لتنزلقا في الصفن (كيس الخصيتين) الطول 46 سم الوزن 2.5 كليون غرام.

**الأسبوع الأربعون :**

نهاية الشهر التاسع من المفروض أن يكون معدل الحمل من أول يوم الى آخر دورة طمثية 40 أسبوع أو 240 يوم أو 266 يوم من وقت الإخصاب مع ملاحظة أن هذه الأرقام و المعدلات هي مصممة و لكل قاعدة استثناءات .

يختفي الزغب عن الجسم و لكن يبقى قليلا على الكتفين و الذراعين يختلف شعر الرأس في الطول من 02 سم -04 سم يكتسي الجسم كله بمادة الطلاء الدهنية البيضاء ماعدا الفم و العينين تتكاثر في الثنيات الجلدية الورك الكوع، الرقبة، تحت الإبطن و خلف الركبتين .

تكون الصلبة أو الجزء الأبيض في العين أبيض أما القرعية فتأخذ اللون الأزرق لاحقا للون الأزرق

تدرجيا (زين بدران، أيمن مزاهرة 2008، ص 46، 51) ..

## رعاية الأم أثناء الحمل :

بفضل زيارة الطبيب بمجرد الظن بوجود الحمل و لا داعي لانتظار تغيب الحيض لعدة مرات أو بعد إجراء اختبار أكمل المنزلي و بغض النظر عن نتيجة الاختبار طالما تغيب الحيض عم موعده و بدأ الظن بوجود الحمل فلا بد من زيارة الطبيب .

### 1-علامات حدوث الحمل :

-انقطاع دورة الحيض المنتظم أما اذا لم يكن منتظما في الماضي فلا يمكن الاستثناء عليه كدليل قاطع على الحمل .

-ازدياد ميل الحامل للنوم

-ميلها لبعض الأطعمة و كرهها للبعض الأخر و كذلك كراهية بعض الروائح .

-الشعور بالغثيان صباحا أو بعد الجوع و التعب مع ميل للقيء و شعور بالتوعك العام .

-ميل الحامل للتبول مرات عديدة في النوم .

-ازدياد حجم الثديين عن الحجم الطبيعي .

-عدم تحمل أعصاب الحامل للشاحنات و سهولة استثارتها فتكون عصبية المزاج .

-ظهور بعض الألام الظهرية الخفيفة في موعد الحيض المنقطع و هذا ليس عاما عند كل النساء .

### 2/الرعاية الطبية أثناء الحمل :

مع أن الحمل حالة طبيعية تمر بها الأم ،الا أنه لا يخلو من بعض المخاطر التي يمكن تجنبها إذا اتبعت الإرشادات الصحية المناسبة خلال فترة الحمل تبدأ الرعاية الطبية للحامل عندما تشعر بأول أعراض الحمل و لذلك يجب عليها أن تتوجه الى أقرب وحدة صحية أو مركز رعاية أمومة و طفولة

أولى طبيبتها الخاص لتأكد حملها و فحصها وتزويدها بالإرشادات اللازمة و لذلك تتلقى الأم أثناء الحمل رعاية طبية دورية تكون مرة كل شهر حتى الشهر السابع من الحمل ثم مرة كل أسبوعين خلال الشهرين الثامن و التاسع ثم مرة كل أسبوع خلال الشهر العاشر القمري .

يتم الاهتمام في الزيارة الأولى بالتأكد من حدوث الحمل و الكشف الكامل على جميع أجهزة الجسم و تحليل البول للتأكد من وجود زلال و السكر و تحليل الدم للتعرف على فصيلة الأم ABO و كذلك فصيلة الدم RH ، كذلك يتم قياس وزن الأم و طولها و قياس ضغط الدم في خلال الزيارات التالية يتم الاطمئنان على سلامة الحمل بالكشف الطبي و كذلك من خلال الأشعة التلفزيونية كما يتم قياس الوزن و ضغط الدم و تحليل البول و يجب على الأم ألا تغفل مطلقا على التطعيم ضد التيتانوس أثناء الحمل .

ويشمل الفحص الطبي للسيدة الحامل مايلي :

\*تاريخ الحمل الحالي و السابق و تاريخ عائلتها .

\*الفحص الطبي بالكشف على أجزاء جسمها من قلب و صدر و بطن للتأكد من عدم وجود مرض بها.

\*معرفة وضع الجنين داخل الرحم للتأكد من أن الولادة الطبيعية و كذلك قياس الحوض و معرفة التناسب بين اتساعه و حجم الجنين في الشهور الأخيرة من الحمل.

\*فحص الدم للكشف عن الأمراض الوراثية مثل الزهري ذلك المرض الخطير الذي يسبب الإجهاض المتكرر أو وفاة الجنين قبل الولادة أو بعدها .

\*قياس ضغط الدم و تحليل البول عند كل زيارة كذلك اذا شعرت الحامل بصداع أو زللة في العين أو تورم شديد في الأطراف أو عند الإمساك حتى تعرف أعراض تسمم الحمل .

\*وزن الحامل عند أول زيارة لتقدير أي زيادة و من الاختبارات المهمة التي يلزم عدم إهمالها أثناء الحمل مثل تقدير نسبة الهيموقلوبين الاكتشاف الأنيميا حتى يسهل علاجها و تحليل البول لمعرفة السكر و الكشف عن الم و الأسنان .

\*يتم تطعيم الحامل ضد مرض التيتانوس و ذلك باعطائها جرعتين من طعم توكسيد التيتانوس كل منها نصف سم حقنا في العضل بين الجرعة الأولى و الثانية فترة شهر و ذلك لوقايتها و وقاية المولود من مرض التيتانوس .

### 3/التثقيف الصحي أثناء الحمل :

ان الرعاية أثناء الحمل تساعد النساء الحوامل على وضع أطفال أحياء و أصحاء و تتكون رعاية الحامل من جوانب تطويرية وقائية و علاجية كما تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضا التثقيف الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية و التغذية و ما يجب أن تتجنبه الأم في هذه المرحلة الحرجة كذلك الأمراض التحذيرية أثناء الحمل .

#### أ-الصحة الشخصية :

من أهم مظاهر الاهتمام بالصحة الشخصية للمرأة الحامل مايلي :

1-الملابس : يجب أن تكون ثياب الحامل فضفاضة واسعة بحيث لا تضايق التنفس و لا تضغط على البطن و لا تعوق الدورة الدموية .

#### 2-أربطة الجوارب :

يجب عدم استعمال أربطة الجوارب الضيقة و ذلك بسبب أن الدورة الدموية تكون ضعيفة في فترة الحمل في الساقين لأن الرحم كبير لا يبرز الى الأمام فقط بل يندفع الى الوراء ظاغطا على الأوردة الدموية التي تحمل الدم من القدمين و الساقين و هذا ما يسبب تورم عنق القدمين في الأسابيع الأخيرة من الحمل.

#### 3-الأحذية :

يجب استخدام الأحذية العريضة و المنخفضة لأن الكعب العالي يضر بالحامل نتيجة لزيادة وزن الحامل بمعدل 7.5 كحجم المتمثل في وزن الجنين و المشيمة و السائل الأمينوسي و الرحم و الزيادة في حجم الثديين و هذا يؤثر على توازن الحامل و يزيد العبء على عضلات الظهر و البطن ،و أيضا الأحذية ذات الكعب العالي تعرض الحامل لكثرة سقوط أو التواء القدم .

#### 4-حاملة الثديين (الصدرية):

يجب الامتناع عن لبس الصدرية التي تضغط على الثدي لاختفائه بل يجب أن تكون من النوع الرافع الذي يرفع كل ثدي على حدا الى الأعلى و الى الداخل .

#### 5-الحمام :

ينصح بالاستحمام الدائم بالماء و الصابون بوضعية الجلوس و يحذر من الانزلاق و من المستحسن خلال الأسابيع الستة الأخيرة استبدال المغطس بالرشاش (الدوش) و ذلك لعدة أسباب منها احتمال الوقوع في المغطس و يجب الامتناع طيلة الحمل عن الحمامات في المياه الساخنة جدا لمدة طويلة لأنها تحدث احتقانا في الحوض.

#### 6-النوم :

يجب أن تنام الحامل ساعتين بعد الظهر و ثماني ساعات أثناء الليل و يجب أن تذهب الأم الى فراشها و هي بعيدة تماما عن أي ضغوط نفسية و أي قلق حتى لا يتأثر نمو الجنين.

#### ب/التغذية أثناء الحمل :

فيما يلي بعض الإرشادات الغذائية المهمة أثناء فترة الحمل و التي تضمن الغذاء الصحي الكامل المتوازن للمرأة الحامل :

1- يجب على الأم الاكثار من تناول البروتينات الحيوانية مثل اللحوم و الطيور و الأسماك و البيض ،كذلك الاكثار من الفواكه و الخضروات حيث أنها مصدر مهم للفيتامينات و الأملاح المعدنية .

2- يجب على الأم تجنب ملح الطعام و استبداله بعصير الليمون للوقاية من احتمال حدوث ارتفاع ضغط الدم و كذلك تجنب المخدرات .

3- الإقلاع من تناول الكربوهيدرات مثل الخبز و المعكرونة والحلوى كذلك الشاي القهوة التوابل و الأطعمة الدسمة .

4- يجب على الأم تناول الفيتامينات و الحديد أثناء الحمل في صورة كبسولات كما يصفها الطبيب .



5- تناول وجبات خفيفة و متعددة بمعنى تناول خمس أو ست وجبات بدلا من ثلاثة على أن تكون سهلة الهضم و كاملة القيمة الغذائية و ذلك لتجنب أعراض عسر الهضم و الحموضة الزائدة.

ج/ما الذي يجب أن تتجنبه الأم أثناء الحمل :

-التدخين الايجابي أو السلبي .

-التعرض للأشعة بغرض التشخيص أو العلاج .

-زيارة المرضى .

-تناول الدواء دون استشارة الطبيب و كذلك المهدئات .

-المشروبات الكحولية .

-الانفعالات الغير المرغوب فيها.

ه/متاعب الحمل الواجب تجنبها :

1- الوجم: مثل كراهية بعض الأطعمة و اشتهاة أطعمة أخرى و هذا يرتبط بحساسية المعدة

و تأثرها بالحمل و يجب على الحامل :

أ- تناول بعض المواد السكرية مع وجبة العشاء مثل المربي أو التمر أو العسل .

ب-ألا تترك معدتها فارغة صباحا و أن تتناول افطارها قبل مغادرة الفراش .

ج- يجب الاهتمام بنظافة أسنانها .

2-حموضة المعدة : و هي نوع من عسر الهضم و خاصة عند كبر حجم الجنين يضغط

باستمرار على المعدة و عليها أن تتناول بعض الفواكه و الخضروات .

3-الأم الظهر: و تحدث مع الحامل رخوة العضلات .

4-تشنج العضلات :و تحدث في عضلات الأرجل و في عضلات البطن و يرجع الى بطئ

دوران الدم .

5-البواسير:و هي عبارة عن تضخم الأوعية الدموية بالمستقيم و هذا يحدث في حالة

الإمساك.

6-**دوالي الرجلين** : و هي عبارة عن توسيع في أوردة الرجل التي تقع تحت الجلد و هي تنتج عن ضغط الجنين على أسفل البطن مما يبطئ الدورة الدموية للأطراف السفلية و يسبب انتفاخ في هذه الأوردة .

7-**حكة الجلد في جدران البطن و تغيراته** : تنتج عن توسيع عضلات جدار البطن و يمكن مسح مكان الحكة بمحلول كربونات الصودا بنسبة نصف ملعقة شاي لكل فنجان من الماء المغلي فيخفف الألم و تظهر بعض الخطوط على جلد البطن أو الثديين و مكان الحكة .

8-**الإفرازات المهبلية** : و قد تسبب هذه الإفرازات حدوث تلوث و التهاب و يجب أن تعرض الحامل نفسها على الطبيب عند حدوث أي التهاب .

9-**ضيق التنفس و الإغماء** :ينتجان عن شدة ضغط الجنين مع حدوث تعب شديد للحامل أو تهيج عصبي مفاجئ و هذا يمكن أن يكون سببه تناول وجبات ثقيلة .

10- **كثرة التبول** : و ذلك بسبب ضغط الرحم على الجزء السفلي من المثانة .

11-**ألم الأسنان** : مثل نزيف اللثة و هذه الأعراض ناتجة عن نقص الكالسيوم في جسم الحامل و الفيتامينات و خاصة فيتامين C .

(لمياء محمود لطفي 2014 ،ص 22،31) .

### **تأثير انفعالات الأم على الجنين :**

هنالك عديد من العادات الشعبية و الأحوال المأثورة التي تشير إلى أن المرأة الحامل إذا أخيفت من شئ فان طفلها سيكون جباناً فيما بعد ، أو أنها إذا قرأت و درست كثيراً أثناء الحمل فان طفلها سيكون ذكياً ، و جميع هذه الأساطير الشعبية تفترض أن ما يحدث للمرأة أثناء حملها يمكن بالتالي أن يؤثر على جنينها و لقد حدد العلم الحديث و بصورة أكثر دقة العوامل التي تؤثر على الجنين أثناء فترة الحمل .

حيث أشارت نتائج دراسات كل من نيسوندر و جوردن و درلين و انجرام الى عديد من التأثيرات الجسمية مثل تشوه الأذن و الأصابع و الفراغ الواسع بين الاصبع الأول و الثاني و انحناء أو تقوس الأصابع الخمسة أشارت هذه الدراسات السابقة الى ارتباط هذه الأعراض

بالضغوط الانفعالية للأم خاصة أثناء فترة الجنين غير المكتمل و التي تقع ما بين 12/06 أسبوع و هي الفترة التي يكون فيها جسم الجنين في مرحلة البناء و التكوين ، و على الرغم من أن هذه المعوقات تحدد عن طريق الجينات إلا أنها ليست وراثية إلا أنه لم يكتشف حتى الآن كيفية تأثير الضغوط الانفعالية على الأم الحامل في أسابيعها الأولى للحمل في إنتاج هذه اللاسويات .

كما أن الضغوط الانفعالية على الأم الحامل يرتبط بعمليات الإجهاض حيث أشارت بعض الدراسات أن المرأة التي تكرر لديها الإجهاض تميل إلى أن يكون لديها صراعات نفسية أكثر ، وأن ميلها و رغبتها في امتلاك طفل تكون ضعيفة و ذلك اذا قورنت بالمرأة التي تحمل بصورة عادية و تتم و لادتها طبيعيا ، و جدير بالذكر أنه يجب الإشارة الى أنه بالنسبة لهؤلاء النساء نجد الإجهاض الأول الذي حدث لهن قد يقودهن إلى القلق على الحمل الثاني .

كما أن ولادة الأطفال المبسرون (و هم الأطفال المولودون بعد فترة حمل تقل عن 38 أسبوعا )، تكون كذلك مرتبطة بالحالة الانفعالية للأم ففي احدى الدراسات أشارت النتائج الى أن أم الأطفال المبسرين كانت أكثر اضطرابا من الناحية الانفعالية و أكثر اعتمادا و اتكالا على الآخرين .

ولديها اتجاهات سلبية أكثر نحو الحمل اذا ما قورنت بمجموعة النساء اللاتي لم يكن لهن ولادات مبسرة .

و يجب أن تشير هذه الدراسات دراسة بعدية بمعنى أنها أجريت بعد الولادة فيجب على الباحث إدراك أنه من الممكن تغيير أحوال الأم و اتجاهاتها بعد عملية الولادة و بالتالي يجب أن يضعها الباحث نصب أعينه أثناء اجراء بحثه .

كما أشارت بعض الدراسات الى أن الأمهات الحامل التي لديهن مشكلات نفسية و اضطرابات حادة في الشخصية (مثل الفصام) يبدو أنهم أكثر عرضة و بصورة مرتفعة لحدوث مشكلات و تعقيدات ولادية (كالإجهاض ،الولادة المبسرة و المضاعفات أو التعقيدات الولادية) و ذلك اذا ما قورن بالنساء الأسوياء و تشير دراسات إلى أن يرجع الى طول الفترة التي تكون

( أمل

المرأة مصابة فيها انفعاليا أكثر من كون المرض شديدا

محمد حسونة 2008، ص 122، 123 ) . .

### أمراض الحمل :

1- **الدوالي** : تعاني منها معظم السيدات و تزيد أثناء الحمل بسبب ضغط جسم الحامل و حملته الزائدة على الساقين ، الدوالي هي انتفاخ الأوردة التي تحت الجلد مباشرة فتظهر كخطوط زرقاء نتيجة بطئ رجوع الدم من أوردة الساقين الى القلب لضغط الرحم على هذه الأوردة ، و الدوالي هي الأوردة الظاهرة للعيان و هي الظاهرة بين النساء اللواتي سينتظرن الطفل الثاني و الثالث و سببها أن هذه الأوردة قد توسعت لتتنقل كمية دم كاف لتغذية الساقين، و يساعد الحمل على ظهورها بسبب الجنين و إضعاف أوردة الساقين و غالبا تكون وراثية و يمكن تخفيف الألم قدر الإمكان عن طريق :

السير و الحركة فهما يساعدان على بقاء الدم بصورة تحرك دائما .

تجنب الوقوف فترات طويلة دون حركة فهذا يزيد من الألم.

رفع القدمين للأعلى عند الجلوس لمساعدة الدم على العودة من الساقين إلى الجسم.

إرتداء جوارب الدوالي إن أمكن ذلك أثناء الحمل.

2 - **الأنيميا**: هي نقص في عدد كرات الدم الحمراء،حيث إن وظيفة كريات الدم الحمراء نقل

الأكسجين إلى كافة أنحاء الجسم مما يؤدي إلى نقص مزمن في الأكسجين مما يسبب التعب

لأقل مجهود والشعور بخفقان القلب ،وضعف الشهية وقلة التركيز وزغلة بالرؤية والدوخة

والشعور بالإغماء ، ويحدث هذا إما بسبب النقص في تكوينها أو الزيادة في تكسرها، وهذه

الخلايا يتم تصنيعها في نخاع العظم الشوكي وتعيش لمدة أربعة اشهر .

- لإنتاج خلايا الدم الحمراء يحتاج الجسم إلى الحديد و فيتامين B12 وحمض الفوليك وإذا

حدث نقص في أحد هذه المواد أو كلها فإن المريض يصبح مريض بفقر الدم.

- ولعلاج الأنيميا أثناء الحمل يراعى الآتي :

- زيادة الأطعمة الغنية بالحديد من المصادر الحيوانية السهلة الإمتصاص كالكبد و صفار البيض واللحوم الحمراء مع الإستعانة بالمصادر النباتية كالسبانخ والتفاح والخضراوات.

- يمكن تناول أقراص الحديد مع عدم الإفراط فيها حتى لا تسبب الإمساك.

- في حالة الأنيميا الخبيثة المصاحبة للحمل ( كانت موجودة أصلا قبل الحمل ) تعطي الحامل علاوة على الغذاء العادي كبسولات أو حقن فيتامين B12 أما في حالة الانيميا الخبيثة الناتجة عن الحمل يجب إعطاء المريضة حمض الفوليك كعلاج أساسي (يساعد في تكوين كرات الدم الحمراء) مع الإعتناء بالغذاء اليومي.

- وفي حالة الأنيميا الثانوية الناتجة في حالات مرضية أخرى تعطي الحامل مركبات الحديد بجانب الغذاء المناسب والعناية بالأغذية الغنية بالحديد والبروتين وفيتامين ج.

### 3- التلوث أو التهاب المجاري البولية أو التهاب الكليتين أثناء الحمل :

إن إنقطاع البول أو انخفاض كميته يعتبر علامة خطر على السيدة الحامل، ويجب أن تنتبه لها وقد تبدأ إشارات الخطر ببرد مفاجئ أو حرارة مفاجئة تتمثل في إنتفاخ مصحوب بالآلام حادة (وهذه الأدلة خطيرة وعليها التوجه للطبيب فوراً لوصف الدواء المناسب ولتفادي هذه الحالات المرضية)، ويجب عليها ان تتناول من 8 إلى 10 كوب ماء في اليوم ، وذلك للمساعدة في طرد الجراثيم التي تكون في الكليتين أو المثانة وتناول غذاء خفيفا في صورة سائلة كاللبن وعصير الفواكه والجيلي.

-4- **تسمم الحمل** : تشير بعض الإحتمالات إلى وجود أنزيمات تفرز من قبل المشيمة في الحمل الطبيعي تقضي على المواد القابضة للأوعية الدموية ،وفي حالة الإصابة بتسمم الحمل تنقص هذه الأنزيمات وبالتالي تزيد المواد القابضة للأوعية مما يؤدي إلى وصول الدم بنسبة أقل إلى الجنين ، فيقل نموه ويرتفع ضغط الدم ويقل وصول الدم على الكليتين .

وهناك إحتمال أن تصاب المرأة بهذا المرض بنسبة أكبر إذا كان لها أم او أخوات قد أصبن

من قبل .

- من النادر حدوث حالات التسمم في الدم للمرأة الحامل لو حافظت على زيارة الطبيب في المواعيد المحددة بدقة فيمكن معالجتها في البداية فقد يبدأ التسمم فجأة ويتضاعف واعراضه كالآتي :

- صداع مستمر وإضطراب في المرئيات .
- زيادة محسوسة في الوزن (نتيجة تراكم المياه في الجسم)
- قد يحدث إنخفاض في كمية البول اليومي.
- إرتفاع مفاجئ في ضغط الدم وهذا يساعد في الكشف عنه مبكرا.

الألبومين في البول.

الدم أثناء الحمل مشكلة يمكن تجنبها ، و تجنب أخطارها على الأم الحامل أو الجنين ، خاصة اذا عرفنا أن أهم أسبابها تمدد (زيادة ) بلازما الدم أثناء فترة الأمر الذي يخل بالتوازن بينها و بين كمية كريات الدم الحمراء و نقص الحديد و نقص حمض الفوليك و مرض فقر المتونيا: الدم المنجلي و أنيميا البحر الأبيض الولاية ( لمياء محمود لطفي

. (2014 135ثا).

## ثانيا : الولادة

-1تعريف الولادة : هي حدث نفسي جسدي ،يتمثل في خروج المولود و أعشوية من السائل انثوي الي المهبل عبر ممر ضيق يبدأ بعنق الرحم و ينتهي بفتحة المهبل . (قبسي نورية ,2012,ص21)

-2الولادة و مراحلها : تتم عملية الولادة على ثلاثة مراحل :

المرحلة الأولى: (من 12 الى 18 ساعة): تبدأ هذه المرحلة باحساس الأم بتقلصات بأعلى عنق الرحم و تكون التقلصات متباعدة في بادئ الأمر و قد لا تهتم الأم بها و تأخذها على أنها مجرد مغص خفيف و تؤدي تلك التقلصات الأولى و التي قد تكون مصحوبة بافرازات مخاطية و أثار من الدم لانزلاق الجنين و دخول رأسه في فتحة الحوض و ثباتها به ،و باستمرار تلك التقلصات يأخذ عنق الرحم في الاتساع كي يسمح بدخول رأس الجنين في القناة المهبليية .

**المرحلة الثانية :** تستغرق هذه المرحلة من ساعتين الى 03 ساعات اذا كانت الأم تضع أول مولود لها و تقل عن ذلك في كل ولادة تالية ، وفي هذه المرحلة تأخذ التقلصات في الشدة و يكون لها طابع الدفع أو الطرد للأسفل و على الرغم من أن كيس السائل الأمنيوسي يتفجر عندما تبلغ عملية تلك المرحلة فقد يحدث احيانا أن ينفجر قبلها و خاصة اذا كان وضع الجنين غير طبيعيا ، و انفجار غلاف السائل الأمنيوسي يساعد على سهولة انزلاق الجنين في القناة المهبلية ، و تتوقف الأم الطلق و تقلصات الرحم بعد انفجار الغلاف الأمنيوسي لفترة قصيرة تعود بعدها أشد قوة و على فترات قصيرة متلاحقة (كل دقيقتين)، و يكون لها طابع الدفع و الطرد للخارج ،و تشترك عضلات البطن في تلك العملية .

و تتم هذه المرحلة بخروج الرأس ثم بقية أجزاء الجسم في يسر و سهولة و يكون المولود بعد الولادة مايزال متصلا بالحبل السري و المشيمة و يعقد الحبل السري ثم يقطع على بعد عشرة سنتمترات من السرة و يجف هذا الجزء و يسقط تلقائيا بعد بضعة أيام و لا يتسبب قطع الحبل السري أي الم للمولود .

#### **المرحلة الثانية: (من نصف ساعة الى ساعة )**

بعد ولادة الطفل تتوقف الأم الولادة لفترة قصيرة يبدأ بعدها الرحم في التقلص من جديد و طرد المشيمة و غلاف السائل الأمنيوسي و لا تستغرق هذه المرحلة أكثر من ساعة .

#### **\* تعسر الولادة :**

تؤدي بعض العوامل كضيق أو انقباض فتحة الحوض أو انعكاس وضع الجنين أو وجود المشيمة و غلاف السائل الأمنيوسي في وضع غير طبيعي الى تعسر الولادة و في هذه الأحوال تتم الولادة بعملية قيصرية حرصا على سلامة الأم و الجنين .

وعادة يقرر الطبيب الالتجاء للولادة القيصرية قبل الولادة أو أثنائها اذا أدرك أن الولادة الطبيعية قد تعرض حياة الأم أو الجنين للخطر ،و الطفل الذي يولد بعملية قيصرية يكون أكثر استقرار من الطفل الذي يولد طبيعيا و يرجع ذلك الى عدم تعرضه للضغوط الشديدة التي يتعرض لها رأس وجسم الجنين أثناء الولادة ممثلة ببقايا من الدم والسائل الأمنيوسي الذي كان يحيط به ويحميه من الصدمات

الخارجية أثناء وجوده في الرحم ،وحتى لا تحرم الأم من متعة الإحساس بالولادة الطبيعية فمن المؤلف في الدول المتقدمة أن يخدر سوى الجزء الأسفل من جسد الأم حتى يتسنى لها رؤية مولودها ولمسه بمجرد رفعه من بطنها.

- وقد يؤدي توتر الأم وخوفها الشديد من عملية الولادة إلى إنخفاض قدرة الرحم على التقلص الامر الذي قد يستدعي إستخدام الجفت او ماسك الرأس لوقاية رأس الجنين من أثار التعرض لولادة طويلة.

- إن الولادة في هذه الأيام لا تمثل أي خطورة على الأم نظرا للتطور الكبير في طرق الولادة والرعاية الطبية المتقدمة وبعض الأمهات قد لا يشعرون بالألم شديدة أثناء الولادة ،وحتى تلك التي يمكن التخفيف من شدتها بإستخدام بعض أنواع التخدير الخفيفة التي لا تؤثر إطلاقا على وعي الأم أو عملية الطلق.

#### - تخفيف آلام الولادة :

يؤكد علماء النفس أن توهم آلام الام هو الذي يضخم من شدة الإحساس به،وينطبق نفس المبدأ على آلام الولادة ، وفي الواقع فإن خفة أو شدة الألم أو سهولة أو صعوبة الولادة تتوقف بالدرجة الأولى على الحالة النفسية والبدنية للأم وتفهمها للأطوار ومتطلبات عملية الوضع،ويضيف هؤلاء العلماء أن تلك المخاوف والأوهام ليست إلا إنعكاسات للقصاص المبالغ فيها التي إنتقلت من الأجداد إلينا على مر السنين والتي قد يرجع صحة بعض تفاصيلها إلى أن الفتيات في الأزمنة الماضية عندما يتزوجن في سن صغير قبل أن يكون نضجهن الفيسيولوجي والبدني قد إكتمل وأصبحن مستعدات لمليتي الحمل والولادة الأمر الذي كان ينجم عنه مضاعفات وآلام شديدة أثناء الولادة.

-الحقيقة أن عملية الولادة هي عملية طبيعية تحدث عند كل الثدييات فالملموس أن علامات الخوف والألم لا تلاحظ إلا في حالة الإنسان، وإنطلاقا من هذه المظاهرة نمت نظرية التدريب الطبيعي والإعداد النفسي ( لمياء محمود لطفى ، ص من 119 إلى 121)

**3-أنواع الولادة :** الولادة الصحية هي ثمرة إعداد للإنجاب و نتيجة توفر الظروف المواتية لعملية الحمل و بما أن الولادة هي عملية خروج الجنين و انفصاله التام عن البيئة الرحمية فهي تزجد على نوعين و التي لخصها جي تشامبولين و حافظ والي 1993 في الولادة الطبيعية و الغير الطبيعية .



**\*الولادة الطبيعية :** وهي التي تتم في وقتها الطبيعي المقدر بتسعة أشهر و من المكان المخصص لخروج الجنين مع وجود تقلصات رحمية مصحوبة بالألم .

**\*الولادة غير الطبيعية :** يتم هذا النوع من الولادات في غير موعدها و في غير ظروفها الطبيعية و هي ولادة عسيرة تتم عندما تطول فترة الولادة عند الحدود المشار اليها و فيها يلجأ الى استخدام الآلات الجراحية لإتمامها و إخراج الجنين من بطن الأم ، أو عند وجود الجنين في الرحم في وضع غير عادي الرأس الى الداخل و الأقدام عند عنق الرحم أو العجز عند عنق الرحم أو في وضعيات غير طبيعية كوجود الجنين في وضع مستعرض و تكون كذلك الولادة غير طبيعية في حالة ضعف الحالة الصحية للأم و عدم وجود الطلق الكافي الذي يدفع الجنين الى الخارج أو عند كبر حجم الجنين عن المعدل الطبيعي و الذي يقدر ب03 أو 3.5 كلغ حيث تصل بعض الأجنة الى 05 كلغ وأكثر في حالات صغر حجم الحوض أو ضيق قناة المهبل لدى الحامل ، و قد يترتب عن هذه الحالات في معظم الأحوال إصابات اما للأم ذاتها أو للجنين و يكون الجنين أكثر عرضة الى :

-إصابات حالات اختناق نتيجة نقص الأكسجين مما قد يسبب اعاقات عقلية  
-تشوهات خلقية .

-تهتك في عضيمات الجمجمة نتيجة ضغط الآلات الجراحية المستعملة لسحب رأس الجنين للخارج مما يترتب عن ذلك تخلف عقلي .

-كسور في العظام .

**\*الولادة القيصرية :** يتم ي العملية القيصرية فتح البطن فوق عظم العانة ، كما يتطلب فتح شق آخر في جدار الرحم و يتم استخراج الطفل من خلال هذين الفتحتين ، و لا يستغرق هذا كله الا دقائق معدودة .

و يلجأ عامة الأطباء الى العملية القيصرية عندما يرون أن هناك سبب يهدد حياة الطفل و الأم و يحدد سميح نجيب خوري بعض الأسباب التي يلجأ فيها الى اجراء هذه العملية فيما يلي :

-ضيق حوض الأم الذي لا يسمح بمرور الطفل

-اختلال في دقات قلب الطفل نتيجة نقص الأكسجين الذي يعبر من المشيمة الى دم الطفل .

**المجئ المقدي :** و فيه يتجه حوض أو قدام الجنين الى مدخل حوض المرأة و رأسه الى قعرالرحم. .

**المجئ الكتفي :** أو مايعرف بالوضع المستعرض تحدث هذه الوضعية بسبب مشيمة متراحة أو ضيق

الحوض بالاضافة الى شكل غير طبيعي للرحم و رحم شديد الارتخاء .

**\*الولادة العسيرة :** تتم عندما تطول فترة الولادة عن الحدود الطبيعية ،حيث تستخدم الألات الجراحية

لاتمامها و اخراج الجنين و ذلك عند وجود الجنين في الرحم في وضع غير عادي و كذا عند ضعف

الحالة الصحية للأم و عدم استطاعة على بذل جهد كافي بدفع الجنين نحو الخارج ، حيث يضفر

المختصون الى اجراء عملية جراحية .

و أوضحت زينب شقير 1999 أن الولادة العسيرة تؤدي الى تشوه الجمجمة فيأخر نوم العقل للولد أو

يعوقه فيما بعد ، في حين أن الولادة الميسرة الخاصة بالأطفال الذين يولدون قبل اكتمال مدة الحمل

فهي تؤثر على صحتهم و سرعة نموهم و تزيد نسبة الوفيات بينهم .

**\*الولادة الخديجة :** هي السابقة لأنها تكون بعد 27 أسبوع أي 07 أشهر من الحمل بحيث لم تبلغ

أعضاء الولد تطورها الكامل.

### رعاية الأم بعد الولادة:

تشمل رعاية الأم بعد الولادة عدة جوانب :

أ-الرعاية الصحية للأم : اذا وضعت الأم في المنزل فيجب تزورها المولدة يوميا للكشف عن صحتها

و على صحة الولد و عند ظهور أي أعراض مثل النزيف أو ارتفاع درجة الحرارة يبلغ الطبيب فوراً و

ذا لم تتمكن المولدة من زيارتها يوميا فعلى الأقل يجب أن تزورها في اليوم الثاني أو الرابع أو

الخامس.

ب : **تغذية الطفل** : توجيه عناية خاصة لتشجيع الرضاعة الطبيعية لما لها من آثار صحية عند كل من الطفل و الأم .

ج-**الرعاية الصحية للطفل** : توجيه عناية خاصة لسرة الطفل وعينية .

د- **التثقيف الصحي** : يجرى التثقيف الصحي للأمهات و توعيتهن عن الصحة الشخصية لهن و الغذاء السليم و تعليمهن فن رعاية الطفل ،خاصة في موضوعات العناية بالطفل حديث الولادة من حيث :

طرق التغذية .

طرق التنشأة .

- أهمية التطعيم حسب الجدول المعروف

- خطورة تعرض الطفل للذباب و الحشرات

هـ- **الكشف الطبي** : يتم الكشف الطبي الأول للأم والولادة أثناء الأسبوع الثاني ويمكن أن يزورها الطبيب في المنزل للكشف الطبي الثاني ويتم هذا الكشف بين الأسبوع الرابع والسادس بعد الولادة ويتم ذلك في مركز رعاية الأمومة ويقوم الطبيب بمايلي :

- فحص البطن والحوض وإستعمال المنظار المهبلي للتأكد من عودة الأعضاء إلى حالتها السابقة.

- الكشف على الثديين.

الوزن.

ضغط الدم.

تحاليل البول.

تحاليل الدم.

علاج أي حالة مرضية عند ظهورها سواء كان في المركز وتحول إلى أقرب مستشفى.

مساعدتها على اختيار وسيلة مناسبة لها للتباعد بين الحمل السابق والحمل الذي يليه والتوعية

. ( عصام نور ، 2006 ص 26.27 )

لتنظيم الاسرة

## خلاصة:

وما يمكن إستخلاصه بالرغم من أن الحمل يحتل مصدر سعادة الأم إلا أنه قد يصبح مصدر قلق وخوف خاصة إذ لم تحظى المرأة بالعناية الجيدة سواء من الناحية الطبية أو النفسية أو الإجتماعية ، فإن هذا سوف يؤثر سلبا ليس فقط على سلامتها ، وإنما أيضا على جنينها.

# الفصل الرابع

## الجانب المنهجي

## الفصل الرابع

الجانب المنهجي :

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2- مجتمع الدراسة .

3- عينة الدراسة .

4- ادوات الدراسة

5- الدراسة الاستطلاعية

6- اهداف الدراسة

- **تمهيد** : تناولت الباحثة في هذا الجانب بالشرح والتوضيح أهم الإجراءات التي بها لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على أسئلتها والتحقيق من فروضها وتمثل هذه الإجراءات في إختيار المنهج الملائم لدراسة وإختيار مجتمع ومجموعة البحث، والتأكيد من صدق أداة الدراسة ومعايير إنتقائها والتعرف على مختلف الوسائل المعتمدة عليها أثناء البحث وخطوات إجرائها.

#### -أولا : منهج الدراسة

إتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الملائم لدراسة موضوع القلق النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة.

فالمنهج الوصفي يعنى به وصف الظواهر والأحداث وأشياء معينة، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها، وتقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع.

( جابر عبد الحميد جابر، أحمد خير كاظم ص 40 . )

وكذلك يعرف المنهج الوصفي "**بالمنهج**" فهو منهج يعتمد عليه الباحثون في الحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الإجتماعي. وتساهم في تحليل ظواهره (صالح حسن أحمد الظواهري الداودي، عمان 2011 ص 87).

وعليه مما سبق يمكن **تعريف منهج البحث الوصفي** : بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

**كما يمكن تعريفه**: بأنه عبارة عن وصف دقيق ومنظم وأسلوب تحليلي للظاهرة أو المشكلة المراد بحثها من خلال منهجية علمية للحصول على نتائج علمية وتفسيرها بطريقة موضوعية وحيادية بما يحقق أهداف البحث وفرضياته. (حسين محمد جواد الجبوري عمان 2011)

#### ثانيا : مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من الأمهات اللاتي ترددن على مراكز الولادة التالي ذكرها بغرض الولادة وليس الفحص :

-المؤسسة الإستشفائية "محمد بوضباف".



-عيادة الولادة "لالة خديجة".

### ثالثا: عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية لتمثل النساء الحوامل اللاتي ترددننا على مراكز الولادة في المؤسسة الإستشفائية محمد بوضياف وعيادة الولادة لالة خديجة من المفروض أن تجرى في الفترة الممتدة من 10 أفريل 2020 إلى 26 ماي 2020 ولكن نظرا للظروف إنتشارا في العالم بصورة عامة وفي الجزائر خاصة تعذر علينا إجراء الفصل التطبيقي.

### رابعا: أداة الدراسة:

**1-تعريف الإستبيان** هو وسيلة يحاول بها الباحث للوصول إلى نتائج بحثه وليس غاية بذاته فكما كان إختيار هذه الوسيلة ملائما لطبيعة البحث ومشكلته وأهدافه كانت نتائج البحث متسمة بالموضوعية والدقة إذا أحسن إستخدامه بشكل علمي ومنطقي . - (حسين محمد جواد الجبوري ، ص (147

قام الباحث بالإطلاع على مقاييس متعددة في موضوع القلق مثل "تيلور سبيلرجر وكاتل" وذلك بغرض الاستفادة منها في إعداد أداة الدراسة من خلال الإطار النظري الذي تناول فيه الباحث موضوع قلق الولادة بغرض الولادة وليس الفحص.

وكذلك القابلات والأطباء القائمين على عملية الولادة، وتم إعادة صياغة بعض الفقرات لتناسب مع موضوع الدراسة.

وقد صاغ الباحث فقرات الإختبار في صورته الأولية حيث تكونت من 31 بند وتم توزيع البنود على بعدين اشتقاقهما من الإطار النظري لمفاهيم الدراسة وقد عرف الباحث الأبعاد إجرائيا كالتالي :

### 1- الأعراض الجسدية للقلق :

وهي تلك الآثار التي تمثل بمدى تأثير القلق على أعضاء الجسم المختلفة وهي تنتج من التغييرات الفيسيولوجية التي تحدث داخل جسم الإنسان مثل إضطرابات الهضم وجفاف في الفم والحلق و الأظراف والعرق الزائد

## 2-الأعراض النفسية:

تعرفه الباحثة إجرائياً في التصرفات والأفعال التي تكون نتيجة القلق وتأثيره على الإنسان مثل قلق تعسر الولادة وقلق من الألم المرفق من الولادة ،والنوم الزائد والأحلام المزعجة وعدم الراحة والسعادة وضعف القدرة على التركيز.

## خامسا:الدراسة الإستطلاعية :

**1-تعريف الدراسة الإستطلاعية:** تسمى بالبحث الكشفي فيها يلجأ الباحث لإجراء دراسة إستطلاعية

عندما يكون مقدار الموضوع قليلا جدا لا يؤهله لتصميم دراسة وصفية وذلك عن طريق إجراء منهجية محددة لتحقيق أهداف الدراسة الإستطلاعية وتمثل هذه الدراسات أو الأبحاث في الغالب نقطة البداية

في البحث العلمي بشقيه النظري والعلمي

http

• www.a7ibahome.com:

## 2-أهمية الدراسة الإستطلاعية :

للدراسة الإستطلاعية أهمية كبيرة في مساعدة الباحث حيث أن الغرض منها القيام ببحث مصغر في الميدان هو إختيار عناصر البحث.

كما تساعد أيضا في التحقق من الإختبارات المستخدمة وسلامة العينة وأسلوب إختيارها وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع،إضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية مما يمكن من حل هذه المشكلات الغير متوقعة في هذه المرحلة من الدراسة.

## 3- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

-إحصاء المشكلات التي قد ينظر إليها المشتغلون بالدراسات الإستطلاعية في الميادين الإجتماعية على أنها مشكلات تحتاج إلى بحث فوري.

- تحديد الأولويات من الموضوعات التي تحتاج إلى بحوث مستقبلية.

- كما تهدف إلى جمع المعلومات التي تتعلق بالإمكانيات الفعلية اللازمة لإجراء البحوث على المرافق التي يعيشها الإنسان في الحياة الواقعية.
- بالنسبة للمشكلات التي إختارها الباحث للدراسة فإن الدراسات الإستطلاعية إلى :
- إستطلاع كافة الظروف التي تحيط بمشكلة البحث التي يرغب الباحث في دراستها والإطلاع عليها.
- كما أنها تساهم في تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق المنهج وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالبحث بحيث يصبح من الممكن أن يتم تعديل تعليماتها في ضوء نتائج الدراسة الإستطلاعية التي يقوم بها الباحث.
- تساهم الدراسة الإستطلاعية في التعرف على الصعوبات التي يمكن أن يتعرض لها الباحث خلال قيامه بالدراسة في المستقبل وكيفية التغلب على هذه الصعوبات وإيجاد الحلول لها.
- كما تساعد على تقدير الوقت الذي من الممكن أن تستغرقه الدراسات الميدانية حتى تنتهي.

## خاتمة :

موضوع القلق النفسي لدى المرأة المقبلة على الولادة لم يخضع إلى الكثير

من البحث خاصة على الصعيد المحلي رغم أهمية هذا الموضوع ،إذ أنه يدخل كل بيت وتمر به كل أم لذا تم بذل الكثير من المجهود والدراسات المتعلقة بهذا الأمر .

ولقد كان الهدف من وراء تلك الدراسات والجهود التعرف على كيفية التعامل مع هؤلاء الأمهات اللاتي يعانين طوال فترة الحمل حتى الولادة وبعدها على حساب صحتهن الجسدية والنفسية له لا بد من أن يسلط الضوء أكثر على هذه الفئة خصوصا في هذه المراحل الصعبة في حياتهن بحثا عن ما يكدر صفوهن معنويا وبدنيا،من أجل إسعادهن والتخفيف عنهن ومساندتهن ليتجاوزنا هاته الصعوبات بأقل الأضرار الممكنة فهن ركيزة البشرية و أساس وجودهن وسلامتهن وصحتهن النفسية والجسدية.

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

- 1- أسماء عبد الله عطية ،2008، الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال الاسكندرية الطبعة 01 ،دار النشر مؤسسة حورس الدولية الإسكندرية.
- 2-حامد زهران عبد السلام ، سنة 1986، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،الطبعة 04 دار المعارف.
- 3-عادل عز الدين الأشول ،سنة 1996، علم النفس النمو من الجنين الى الشيخوخة ،د،ط مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- 4-محمد عبد الفتاح مهدي الصحة النفسية ،2007، الطبعة الأولى المنصورة دار اليقين.
- 5-محمد حسين غانم ،2010، المرأة و اضطراباتها النفسية و العقلية ، القاهرة، اتيراك للطباعة و النشر و التوزيع.
- 6-حامد زهران عبد السلام،2005، الصحة النفسية و العلاج النفسي ،القاهرة، الطبعة 04الشركة الدولية للطباعة.
- 7-سليمان عبد الواحد ابراهيم ،2014، الشخصية الانسانية و اضطراباتها النفسية رؤية اطار علم النفس الايجابي، عمان، الطبعة، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.س
- 8-سيغموند فرويد الكف العرض القلق ،1983،ترجمة محمد نجاتي،القاهرة الطبعة 04 دار الشروق.
- 9-عصام نور،2006، سيكولوجية الأمومة و الطفولة ، الاسكندرية،د،ط مؤسسة شباب الجامعة.

10-فتيحة كركوش ،2010،علم النفس و الطفل ،د،ط ديوان المطبوعات الجامعية.

11-صالح حسن أحمد الداودي،2010،أساسيات القياس النفسي في الإرشاد والصحة

النفسية ، عمان، ط1 دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

12-جابر عبد الحميد جابروآخرون،مناهج البحث في التربية وعلم النفس،دط، دارالنهضة

العربية.

13-أسامة فاروق مصطفى ،2011،مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والإنفعالية ،ط1

،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

14-حسين محمد جواد الجبوري،2011،منهجية البحث العلمي، عمان ،ط1 ،دار صفاء

للنشر والتوزيع.

- المواقع الإلكترونية:

-https :www.hopeg.com : 12h45. 28/09/2020.

- https: [www.a7ibahome.com](http://www.a7ibahome.com)2020/10/1 10.57

-الرسائل والأطروحات الجامعية:

-نعمان حبيبة،2011،قلق الموت عند المرأة الحامل المصابة بإرتفاع ضغط الدم ،مذكرة لنيل شهادة

الماستر ، جامعة البويرة.

-إيلول آمال ،2011،الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى،مذكرة

لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،جامعة البويرة.

\_ قبسي نورية ، 2012 ، المعاش النفسي التي تلد بالعملية القيصرية ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في

علم النفس جامعة تيارت .







# الملاحق

ملحق رقم 1 :

المحور الاول :البيانات الشخصية :

الإسم:

السن :

تاريخ الدخول إلى المستشفى

المستوى التعليمي : أساسي ثانوي جامعي

المحور الثاني : الحالة الإجتماعية    مأكثة في البيت    عاملة

تسكنين لوحدهك ؟

تسكنين مع العائلة ؟

هل لديك مشاكل مع الأسرة ؟

هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية؟

**المحور الثالث: المعاش النفسي للمرأة الحامل**

هل تحسین بمواقف صراعية ؟

ما هو إحساسك إتجاه هذا الحمل ؟

هل تشعرين بالراحة أثناء التكلم مع الآخرين ؟

هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب ؟

هل لديك مخاوف عن شكل الطفل ؟

هل تعانين من اي مرض ما ؟

**ملحق 2 :**

البنود	بصورة كبيرة	بصورة متوسطة	بصورة منعدمة
<b>البعد الاول : الاعراض الفيزيولوجية للقلق</b>			
1- اشعر بضيق في التنفس			

			2-اشعر بجفاف في الفم والحلق
			3-اشعر بزيادات في ضربات القلب
			4-اشعر ببودة في اليدين
			5-اشعر ببرودة في القدمين
			6-اعاني من الامساك بشكل مستمر
			7-اعاني من الغثيان والدوار
			8-اعاني من الصداع بشكل مستمر
			9-اعاني من الم في الصدر
			10-اعاني من اضطرابات في الهضم
			11-اعاني من الم في المعدة
<b>البعد الثاني الاعراض النفسية للقلق</b>			
			12-اشعر بالقلق من حدوث نزيف
			13-اشعر بالقلق من عدم اهتمام الطاقم الطبي
			14-اشعر بالخوف من تعسر الولادة
			15-اشعر بالخوف من الفحص المهبلي
			16- اشعر بالقلق من الفرز بعد الولادة
			17-اشعر بالخوف من فقدان الاحساس بحركة الجنين داخل الرحم

			18- اشعر بالقلق من الالم ترافق عهملية الولادة
			19- اشعر بالقلق من قلة السائل الامينوسي المحيط بالطفل
			20- اشعر بالقلق من نول الجنين بالمقعد
			21- اتصيب عرقا بسبب التوتر
			22- اصاب بالهلع من تدهور صحي
			23- افقد القدرة على التركيز
			24- اشعر بعدم الراحة
			25- قدرتي عل التركيز ضعيفة
			26- اخاف من المستقبل
			27- اشعر ان اعصابي مشدودة
			28- اشعر بالتوتر والارتباك بادنئ سبب
			29- اشعر ان نومي منقطع
			30- اخاف من المجهول
			31- تتنابني الكوابيس والاحلام المزعجة اثناء النوم

تعليمة الاختبار

الرجاء وضع علامة في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال سنة أو سنتين  
الماضيتين اجب بسرعة دون ان تزعج نفسك بمراجعة اجابتك واحرص على وصف مسار حياتك  
بدقة خلال ه=ه المدة