تأثير التدليك المنتظم للعجان في الشهر الأخير من الحمل على العجان

د/هدى عبد العظيم محمد [١] ، **د/ ناهد سعيد النجار** [٢]
[١] مدرس بقسم تمريض النساء والولاد ة- كلية التمريض - جامعة المنيا
[٢] مدرس بقسم تمريض الأطفال- كلية التمريض- جامعة عين شمس

مقدمة:

يعد تدليك العجان أثناء الشهر الأخير من الحمل أحد الطرق التي تقلل من حدوث إصابات منطقة العجان، تساهم في لين وارتخاء انسجه عضلات قاع الحوض وتقلل من مقاومة الضغط أثناء الولادة. إن معظم الأمهات حريصة على ولادة طبيعية بدون تمزقات أو قطع أو غرز في منطقة العجان التي غالبا ما تسبب آلام وعدم راحة فيما بعد بالإضافة إلى التأثير السلبي على الوظيفة الجنسية .

هدف البحث:

تقييم تأثير التدليك المنتظم للعجان في الشهر الأخير من الحمل على العجان .

طرق البحث:

مكان البحث:

تم إجراء هذه الدراسة بعيادة الحوامل وغرفة الولادة بقسم أمراض النساء والتوليد بمستشفى المنيا العام.

عينة البحث:

اشتملت الدراسة على ٦٠سيدة حامل من المترددات على عيادة الحوامل لقسم أمراض النساء والتوليد تم اختيارهن عشوائيا طبقا للخصائص الآتية: أن يتراوح العمر الرحمي لهن بين ٣٤ إلي ٣٥ أسبوع، حمل للمرة الأولى و متوقع لهن ولادة طبيعية في جنين واحد. وتم تقسيم العينة ألي مجموعتين متساويتين (٣٠ بكل مجموعة) المجموعة الأولي (الدراسة) وهي التي يتم تدريبها لممارسة تدليك العجان لمدة خمس الي عشر دقائق يوميا حتي ميعاد الولادة وتكون طريقة التدريب فردية ، أما المجموعة الثانية (الضابطة) تستقبل الرعاية الروتينية الصحية في المستشفي.

أدوات البحث:

١. استمارة استبيان وتشتمل على بيانات شخصية للسيدات الحوامل.
٢. استمارة تقييم أثناء الولادة لجمع معلومات تتعلق بنوع الولادة، حالة العجان، ومدة الولادة.
٣. مقياس لمعرفة مدى قوة آلام العجان بعد الولادة (Visual Analogue Scale)
٤. استمارة لمتابعة تقييم آلام العجان، السلس البولي و الوظيفة الجنسية.

نتائج البحث:

قد تبين من البحث وجود دلالة إحصائية عالية بين السيدات فى المجموعتين من ناحية الأثر الإيجابي لتدليك العجان على تقليل نسبة حدوث إصابات العجان فقد أظهرت الدراسة أن ثلثي مجموعة الدراسة لديها منطقة عجان سليمة بعد الولادة بالمقارنة بثلث المجموعة الضابطة. أيضا أظهرت الدراسة أن معدل حدوث تمزقات العجان أقل في مجموعة الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة. قد تبين من البحث وجود دلالة إحصائية عالية بين السيدات في المجموعتين من ناحية درجة آلام العجان بعد الولادة.

كما وجد أيضا أن نسبة الولادة الطبيعية في مجموعة الدراسة٩٣,٣% مقارنة ٨٣,٣% في المجموعة الضابطة. فوق ذلك أظهرت الدراسة أن هناك قصر ذو دلالة إحصائية في مدة المرحلة الثانية للولادة بين الأمهات في مجموعة الدراسة مقارنة بالأمهات من المجموعة الضابطة.

الخلاصة:

ونخلص إلى أن الأمهات اللاتي تمارسن تدليك منطقة العجان في الشهر الأخير من الحمل وحتى الولادة تقل لديهن نسبة حدوث إصابات

العجان و درجـة آلام العجـان بعـد الـولادة و قصر مدة المرحلة الثانية من الولادة.

لذلك نوصي بأن:

١. يكون التدريب على تدليك العجان جزء أساسي في عمليـة التحـضير للـولادة و تقوم به الممرضة.
٢. يـشمل التثقيـف الـصحي للحوامـل التركيـز علـى أهميـة تـدليك العجـان فـي أسـابيع الحمل القليلة الأخيرة.
٣. الدراســات المــستقبلية، يقتــرح إعــادة هــذه الدراسة في أماكن وعلى عينة مختلفة لزيـادة القدرة على تعميم النتائج.