

مؤشرات إكتئاب ما بعد الولادة ومعوقات طلب المساعدة

والتدخل الضمنى للتمريض

حنان مرسى سالم متولى^(١)، سناء على نور الدين^(٢)، أمينة سعد جنيد^(٣) هناء حمدي على الزيني^(٤)
 (١) مدرس مساعد - قسم تمريض النساء والولادة- كلية التمريض- جامعة الزقازيق ، (٢ & ٣) استاذ تمريض النساء
 والولادة - كلية التمريض- جامعة الزقازيق ، (٤) مدرس تمريض الصحة النفسية- كلية التمريض - جامعة
 الزقازيق.

المقدمة

يعرف إكتئاب ما بعد الولادة على أنه نوبات من الإكتئاب الغير ذهانية التي تتراوح من الدرجة البسيطة إلى معتدلة الشدة، يبدأ في أو يمتد إلى السنة الأولى بعد الولادة. ويحاول ان يهدم دور الأمومة من الأم .

لا يوجد سبب رئيسى لإكتئاب ما بعد الولادة ولكن هو عبارة عن تداخل بين الأسباب البيولوجية والهرمونات.

ولكن يوجد عوامل خطر لإكتئاب ما بعد الولادة وهى ضغوط الحياة، الإكتئاب والقلق اسناء الحمل ، تاريخ مرضى بالاكتئاب، الحمل الغير مرغوب فيه، قلة الدعم الاجتماعى وكذلك الدخل المنخفض .

ويصاحب إكتئاب ما بعد الولادة اعاقه فى رابطة الأمومة ومشاكل زوجية أخرى . وكثير من السيدات لم يدركوا أعراض اكتئاب ما بعد الولادة وحين تدخل هذه الأعراض فى حياتهم الزوجية الكثير منهم لا يطلب المساعدة. من معوقات طلب المساعدة قلة المعلومات عن إكتئاب ما بعد الولادة وإعتبار أن هذه المشاعر طبيعية وأدى كل ذلك الى اهتمام التمريض بهذا العرض.

الهدف من الدراسة:

إكتشاف العوامل المنبئة لإكتئاب ما بعد الولادة، معرفة معوقات طلب المساعدة فى حالة إكتئاب ما بعد الولادة، تصميم وتنفيذ برنامج تعليمى للممرضات وفقا لزيادة المعلومات والممارسات التى تساعدن فى تقييم وتحسين إكتئاب ما بعد الولادة وتقييم نتائج البرنامج التعليمى على الممرضات.

التصميم البحثى:

تم استخدام تصميمين فى هذه الدراسة. التصميم الأول: دراسة مقارنة لتحليل هذه الدراسة التصميم الثانى: استخدم لتصميم وتنفيذ برنامج تعليمى للممرضات مع تقييم ما قبل وبعد لزيادة المعلومات والممارسات التى تساعدن فى تقييم وتقليل إكتئاب ما بعد الولادة

مكان الدراسة:

قداجريت الدراسة فى مراكز صحة الأم والطفل التالية، التابعة لوزارة الصحة والسكان فى مدينة الزقازيق هذه المراكز هي: مركز طب النحال. الوحدة الصحية بشيية وحدة ما بعد الولادة بمستشفيات جامعة الزقازيق لتنفيذ البرنامج.

عينة الدراسة:

وقد تم إختيار عينتين لهذه الدراسة، ألا وهى عينة سيدات وعينه أخرى من الممرضات العينة الأولى:

تكونت من ٢٠٠ سيدة(الحالات) بعد تطبيق المقياس عليهن ووتشخيصهن بإكتئاب ما بعد الولادة . العينة الثانية:

المجموعة الضابطة تكونت من ٢٠٠ سيدة من نفس المكان وأن تكون إجتازت مرحلة النفاس بدون أى اضطرابات نفسية وليس لديهن تاريخ فى الماضى من اضطرابات نفسية فضلا عن كونها سليمة بالنسبة لأدوات فحص إكتئاب ما بعد الولادة.

اما بالنسبة لعينة التدخل:

تم اختيار ٢٠ ممرضة ممن تعمل فى وحدة الولادة- ما بعد الولادة بمستشفيات جامعة الزقازيق لتنفيذ البرنامج التعليمى.

ادوات جمع البيانات:

-إستبيان المقابلة الشخصية:

إستمارة إستبيان من قبل الباحث لجمع المعلومات التالية:

بيانات شخصية، تاريخ الولادة وتفاصيل عن آخر ولادة.

٢- مقياس إدنبره بعد الولادة (EPDS) ويتكون من عشرة بنود مثل مقياس ليكرت ويستخدم للكشف عن الإكتئاب فى النساء بعد الولادة.

٣- SEMI مقابلة مختصرة وتشمل أسئلة مفتوحة ويجب عليها فى الحال وتشمل خلفيات هذا الموضوع، وطبيعة المشكلة.

٤- ٣٥ بند لقياس الإكتئاب بعد الولادة (PDSS). تم أخذ عشرة بنود فقط منهم

٥- PDPI تتكون من ١٣ بند يوضح مؤشرات إكتئاب ما بعد الولادة

٦- إستبيان لمعرفة معوقات طلب المساعدة

٧- إستبيان لقياس معلومات التمريض

النتائج:-

- كانت نسبة الأكتئاب بسيطة (٨٤.٥%) فى أغلب الحالات
- مستوى الدخل المنخفض أكثر فى مجموعة الإكتئاب عن المجموعة الضابطة ١٧.٥% و ٥.٠% على التوالى.

الذاتي وزيادة ضغوط الحياة. من معوقات طلب المساعدة قلة المعلومات عن إكتئاب ما بعد الولادة وإعتبار أن هذه المشاعر طبيعية. أدى البرنامج التعليمي المقدم إلى التمريض إلى تحسين مستوى المعلومات عن إكتئاب ما بعد الولادة.

وقد أوصت الدراسة بمايلي:-

- الممرضات بحاجة إلى مواكبة البحوث الحالية بحيث يكن على دراية بإكتئاب ما بعد الولادة وكيفية تقييمه بدقة. ويجب أن يكونوا على دراية بالمصادر المجتمعية لعلاج إكتئاب ما بعد الولادة.
- مواصلة البرنامج التدريبي لجميع الممرضات العاملين في أقسام الأمومة ومراكز الرعاية الصحية الأولية لزيادة وعيهم بمختلف الضغوط الموجودة في الحياة والتي تؤثر على الصحة الإنجابية وكيفية التعامل معها.
- مشاركة وسائل الإعلام في تنوير الأمهات بالعوامل المنبئة لإكتئاب ما بعد الولادة.

• مجموعة الإكتئاب كان لديهن قلة في الإكتفاء الذاتي والهوايات (٧٧.٠% و ٧٢.٥%) عن المجموعة الضابطة و ٧٢.٥% من مجموعة الإكتئاب كان لديهن تاريخ بالإكتئاب في الحمل السابق

- معظم مجموعة الإكتئاب كانوا يعانون من الإكتئاب طوال فترة الحمل السابق (٧٨.٠%)
- ثلاثة أخماس مجموعة الإكتئاب لا يطلبون المساعدة، من معوقات طلب المساعدة الإنكار وعدم قدرتهن على الكشف عن شعورهن لأزواجهن والأصدقاء.
- أدى البرنامج التعليمي المقدم إلى التمريض إلى تحسين مستوى المعلومات عن إكتئاب ما بعد الولادة.

الخلاصة

كان لدى مجموعة الإكتئاب قلة في مستوى التعليم ، مستوى الدخل و الرضاة الطبيعية. العوامل المنبئة للإكتئاب ما بعد الولادة الشعور بالإكتئاب والقلق أثناء الحمل ، قلة الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء ، قلة الاكتفاء