



كلية التمريض  
جامعة عين شمس

# تأثير أكل البلح الرطب علي الرضاعة الطبيعية وعودة الرحم لحالته ما قبل الحمل والولادة

رسالة مقدمة

توطئه للحصول علي درجة الماجستير في

تمريض الأم و الرضيع

من الطالبة / شادية سعدى محمد

بكالوريوس تمريض

كلية التمريض - جامعة عين شمس

كلية التمريض

جامعة عين شمس

٢٠١٢

## الملخص العربي

يعتبر البلح غني بمجموعة فيتامينات ب و فيتامين ك . البلح يحتوي علي كميات كبيرة من الفيتامينات و الأحماض حيث أن هذه الفيتامينات تعمل كعوامل التمثيل الغذائي للجسم الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون و من هذه الفيتامينات فيتامين ك و هو ضروري لعوامل التجلط في الدم ، بالإضافة الي التمثيل الغذائي للعظم . البلح يساعد على تقوية عضلات الرحم أثناء الحمل و يساعد علي إيقاف النزيف بعد الولادة ، كما انه يمنع او يخفف من الأكتئاب بعد الولادة بالإضافة الي انه يزيد لبن الأم لذلك يعتبر من أفضل الأطعمة لكلا من السيدة الحامل و السيدة التي تقوم بالرضاعة البلح مليء بالعناصر الغذائية من معادن و فيتامينات كما أن له فوائد صحية فهو خالي من الكوليسترول و به نسبة قليلة من الدهون ، بالإضافة أن البلح غذاء مفضل لدي السيدات الحوامل و السيدات اللاتي وضعن حيث أنه يعيد بناء الدم و هذه المواد الغذائية الموجودة فيه ممتازة لأطفال حديثي الولادة حيث تصل لهم عن طريق لبن السيدة التي تأكل البلح ، كما أنه يعالج الأنيميا و الأجهاد و التعب .

البلح الرطب يمنع النزيف لدي السيدة بعد الولادة و يسرع من معدل رجوع الرحم لحالته قبل الحمل و الولادة و ذلك لأنه يحتوي علي مادة الأكسوتسين و هي مادة تساعد علي رجوع الرحم لحالته قبل الحمل و الولادة و تساعد علي الرضاعة الطبيعية

هذه الدراسة تهدف الي دراسة تأثير التمر أو البلح الرطب على الرضاعة الطبيعية و عودة الرحم لحالته قبل الحمل والولادة . تم تنفيذ هذه الدراسة في حجرة الأناقة لوحداث الولادة و العيادات الخارجية لمتابعة بعد الولادة التابعة لمستشفى النساء و التوليد جامعة عين شمس .

و تضمنت عينة الدراسة مائة و خمسون سيدة ولدن ولادة طبيعية و لديهن طفل طبيعي و يرضعن رضاعة طبيعية و ليس لديهن مشاكل طبية و مشاكل نساء و توليد و يعرفون القراءة و الكتابة و قد تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتان ، و

قامت الباحثة بتجميع البيانات خلال الفترة من من نهاية شهر أغسطس ٢٠١١ حتى نهاية ديسمبر ٢٠١١، البيانات تم تجميعها من خلال استمارة أستبيان لتقييم معلومات السيدات عن العوامل التي تساعد علي سرعة عودة الرحم لحالته قبل الحمل و الولادة و الفوائد الصحية للبلح الرطب في فترة ما بعد الولادة و كارت متابعة لتقييم معدل رجوع الرحم لحالته قبل الحمل و الولادة، دم النفاس و الرضاعة الطبيعية و كذلك تقريرذاتي يومي للسيدة لتسجيل كمية دم النفاس ، ألم ما بعد الولادة ، ألم الظهر ، الأنشطة اليومية ، التبول و التبرز، علامات اشباع الطفل من لبن أمه ، و الالتزام بأكل البلح للمجموعة الثانية.

### نتائج البحث:

- أعمار السيدات للمجموعة الأولى التي لا تأخذ بلح رطب تتراوح أعمارهم من ١٩ الي ٣٧ سنة و بالنسبة للمستوي التعليمي ٦٠% ، ٣٣.٣% من السيدات ذات تعليم أساسي و متوسط ، حيث أن ٦.٧% فقط منهم ذات تعليم جامعي لسيدات المجموعة الأولى ، و ٥٣.٣% ٢٦.٧% من السيدات ذات تعليم أساسي و متوسط بالتوالي لسيدات المجموعة الثانية.
- معلومات السيدات عن فوائد البلح أتضح أن كل السيدات للمجموعتين يعرفون أن البلح الرطب مفيد و مغذي ، الا أن أتضح أن سيدات المجموعتين لا يعرفون أنه يزيد من انتاج لبن الأم و يسرع من معدل عودة الرحم لحالته قبل الحمل و الولادة .
- بالنسبة للمقارنه بين المجموعتين من ناحية معدل رجوع الرحم لوضعه ما قبل الحمل و الولادة و علامات اشباع الطفل من لبن أمه أتضح أنه نسبة معدل رجوع الرحم تمثل ٨٦.٦% و ٦.٧% لكلا المجموعتين .و معدل رجوع الرحم تمثل ٩٣.٣% لدي المجموعة الثانية فقط لديهم معدل سريع. و بالنسبة للمجموعة الأولى تمثل ١٣.٤% من السيدات لديهم معدل بطيء. و بالنسبة لدم النفاس للمجموعتين تمثل ٩٣.٣% و ١٠٠% من السيدات لديهم كمية متوسطة