

## تأثير عرض فيديو تمارين التنفس علي الام وفترة الولادة للسيدات البكريات

**مقدمة البحث:** هناك العديد من الطرق الغير دوائية لتخفيف الالم اثناء الولادة تهدف الي العناية بالام اثناء الولادة ومولود بحالة صحية جيدة مع القليل من عدم الراحة والمضاعفات للام و تمارين التنفس يمكن ان تكون طريقة فعالة جدا في تخفيف حدة الالم وتعزيز الراحة وقد يقلل من فترة الولادة وزيادة رضا السيدات. **هدف البحث:** هو تقييم تأثير عرض فيديو عن تمارين التنفس علي الام وفترة الولادة للسيدات البكريات. **نوع الدراسة:** شبة تجريبية: تم اختيار مجموعة مكونة من ١٢٢ امرأة من البكريات عن طريق اخذ عينات مستهدفة من مستشفى النساء والتوليد جامعة عين شمس. وتم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة الدراسة (٥٨) والمجموعة الضابطة (٦٤). وقد **استخدمت ادوات جمع البيانات:** (١) استمارة استبان: يستخدم لجمع بيانات عن خصائص السيدات مثل السن والتعليم والمهنة والاقامة. (٢) استمارة تقييم السيدات (اثناء الولادة) ويشمل تقييم العلامات الحيوية ، اتساع عنق الرحم والانقباضات والمدة وشدة الانكماش ونتائج الولادة. (٣) مقياس لقياس مستوي الالم اثناء الولادة. (٤) مقياس الرضا لقياس نسبة رضا السيدات عن الرعاية التمريضية المقدمة لهم. **نتائج البحث:** كشفت نتائج هذه الدراسة فروقات ذات دلالة احصائية بين مجموعات الدراسة والضابطة فيما يتعلق بمتوسط درجة الالم في الولادة في المرحلة الاولى وذلك خلال الفترة الكامنة والنشطة والانتقالية. وايضا قصر مدة المرحلة الاولى والثانية من الولادة بالاضافة الي زيادة مستوي رضا السيدات عن الرعاية التمريضية في مجموعة الدراسة عن المجموعة الضابطة. **الخلاصة:** فعالية استخدام تمارين التنفس في تقليل الام الولادة وفترة الولادة وزيادة الولادة ومستوي رضا السيدات عن الرعاية التمريضية المقدمة لهن، **توصيات البحث:** استخدام تمارين التنفس باعتبارها طريقة غير دوائية لتخفيف الام الولادة وقصر فترة الولادة.