

تطبيق رقمي لتحسين النوم والصحة لدى الحوامل: دراسة إيرانية مبتكرة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق رقمي لتحسين النوم والصحة لدى الحوامل: دراسة إيرانية مبتكرة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120134>

تخيل امرأة حامل، تعاني من ليالٍ طويلة من الأرق، تقلبات مستمرة، وشعور بالإرهاق يثقل كاهلها. هذه ليست مجرد تجربة فردية، بل واقع يعيشه ما يصل إلى 80% من النساء الحوامل، خاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. الأرق أثناء الحمل لا يؤثر فقط على صحة الأم الجسدية والنفسية، بل يزيد أيضاً من خطر حدوث مضاعفات خطيرة مثل تسمم الحمل والولادة المبكرة. ولكن ماذا لو كان الحل في متناول يدها، عبر هاتفها الذكي؟

منهجية البحث

قام الباحثون في إيران، بقيادة نادري (Naderi)، بإجراء دراسة شبه تجريبية للتحقق من فعالية تدخل رقمي للعناية بالذات، يعتمد على تقنيات الصحة المتنقلة (mHealth) - أي استخدام الهواتف الذكية والتطبيقات الصحية - لتحسين جودة النوم وزيادة الوعي الصحي لدى النساء الحوامل. شملت الدراسة 72 امرأة حامل من مركز صحي مجتمعي في مدينة قم، وتم تقسيم المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (تضم 36 امرأة) ومجموعة ضابطة (تضم 36 امرأة). استمرت الدراسة من أبريل إلى أغسطس 2025.

المجموعة التجريبية تلقت جلسات رقمية مرتين أسبوعياً عبر تطبيقات المراسلة (Eita و Telegram) على مدار ثلاثة أشهر. لم تكن هذه الجلسات مجرد معلومات عامة، بل كانت مبنية على أسس الطب التقليدي الإيراني، مع التركيز على ستة مجالات رئيسية: التغذية، الصحة النفسية، النشاط البدني، النوم، العوامل البيئية، واحتفاظ الجسم بالسوائل. تنوعت المواد المقدمة لتشمل ملفات صوتية، ومقاطع فيديو، ونشرات إعلامية، وتذكيرات، وجلسات أسئلة وأجوبة.

لتقييم فعالية التدخل، استخدم الباحثون مقياس جودة النوم بيتسبرغ (PSQI) - وهو استبيان يقيس جوانب مختلفة من النوم - ومقياس الوعي الصحي للأم (Maternal Health Literacy Questionnaire) - الذي يقيس قدرة الأم على فهم المعلومات الصحية واتخاذ قرارات مستنيرة. تم جمع البيانات في بداية الدراسة وبعد ثلاثة أشهر من التدخل.

النتائج

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في جودة النوم لدى المجموعة التي تلقت التدخل الرقمي. انخفض متوسط درجة PSQI الإجمالية في هذه المجموعة من 3.29 ± 7.22 إلى 2.75 ± 4.41 ($p < 0.001$)، مما يشير إلى تحسن كبير في جودة النوم. بالمقابل، شهدت المجموعة الضابطة تدهوراً طفيفاً في جودة النوم، حيث ارتفعت درجة PSQI من 3.02 ± 6.58 إلى 3.45 ± 7.11 ($p=0.32$). كما لوحظ تحسن في معظم المكونات الفرعية لمقياس PSQI في المجموعة التجريبية.

بالإضافة إلى ذلك، زاد الوعي الصحي لدى الأمهات في المجموعة التجريبية من 8.23 ± 59.94 إلى 4.76 ± 68.16 ($p < 0.001$)، بينما شهدت المجموعة الضابطة زيادة طفيفة من 5.89 ± 61.38 إلى 4.69 ± 63.89 ($p=0.02$). كانت الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية لجميع النتائج التي تحسنت.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن التدخل الرقمي للعناية بالذات، القائم على الطب التقليدي الإيراني وتقنيات الصحة المتنقلة، يمكن أن يكون فعالاً في تحسين جودة النوم وزيادة الوعي الصحي لدى النساء الحوامل. هذا النهج يمثل نموذجاً ميسور التكلفة ويمكن الوصول إليه، مما يتيح للنساء الحوامل تعزيز صحتهن الأمومية. إن دمج الممارسات التقليدية مع الأدوات الرقمية لا يوفر حلاً فعالاً فحسب، بل يحترم أيضاً الثقافة المحلية ويراعي احتياجات النساء الحوامل في المجتمعات ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

هذه النتائج تفتح الباب أمام تطوير برامج صحية متنقلة مماثلة، مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الثقافية والاجتماعية للمجتمعات المختلفة، بهدف تحسين صحة الأمهات والأطفال في جميع أنحاء العالم.

Reference

Naderi M. (2025). *The impact of a digital self-care intervention based on mHealth on reducing sleep disorders during pregnancy: a quasi-experimental controlled study*. Reproductive Health, 23(1), 18-18

DOI: [10.1186/s12978-025-02238-0](https://doi.org/10.1186/s12978-025-02238-0)

ARABPSYCHOLOGY.COM