

"تمارين هوائية مقترحة وأثرها على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات"
م.د. عقيل كاظم محسن الخزرجي
المديرية العامة لتربية القادسية

مستخلص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين الهوائية المقترحة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات، وغير الرياضيات، وعلى أوجه الاختلاف بين نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات، وافترض الباحث التمارين الهوائية المقترحة تؤثر بشكل متباين في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات. وتؤثر أيضاً بشكل أكبر غزارة في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات؟ من خلال ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين، وهم المجموعة التجريبية الأولى وهن السيدات المتزوجات الرياضيات، والمجموعة التجريبية الثانية وهن السيدات المتزوجات غير الرياضيات وأخذ القياسات القبلية والبعدي لكليهما، وكانت عينة البحث (18) سيدة عدد (9) سيدات متزوجات رياضيات، وعدد (9) سيدات غير الرياضيات، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى وهن الرياضيات ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على تأثير التمارين الهوائية المقترحة، وأيضاً هناك فروق بين القبلي والبعدي للتجريبية الثانية لصالح البعدي، مما يدل على تأثير التمارين الهوائية المقترحة، ولكن هناك تباين في التأثير؛ إذ كان أكبر لدى السيدات الرياضيات عن غير الرياضيات، وكانت أهم الاستنتاجات أن لتمرارين الشدة المتوسطة ذات الطابع الهوائي تأثير على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات، هناك تأثير واضح للتمارين الهوائية المقترحة في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات الرياضيات أكثر من السيدات غير الرياضيات. وهذا ما يعطي انطباعاً واضحاً لدور الجهد البدني الممارس مسبقاً والمواظب عليه، ودوره الإيجابي كعامل مساعد في نسبة إنتاج الحليب ومكوناته من خلال رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية وتحسين عمل منظومة إنتاج الحليب لدى النساء الرياضيات، وكانت أهم التوصيات تطبيق التمارين الهوائية المقترحة في نسب إنتاج الحليب ومكوناته للسيدات الرياضيات وغير الرياضيات لما لها من تأثير فعال، التوعية بأهمية الرياضة قبل وبعد الحمل بشدة متوسطة للفائدة التي تعود عليها وعلى طفلها، إعداد برامج رياضية أخرى توعوية وإرشادية للأمهات والآباء الجدد بأهمية ممارسة الرياضة، وعمق فوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية سواء على الطفل أو الأم، أو على الأسرة، زيادة الاهتمام بدور وسائل الإعلام في عملية التوعية بأهمية النشاط الرياضي لما بعد الولادة بفترة وتأثيرات ذلك في حليب الأم، ومكوناته، ودوره في تحسين صحة الطفل والأم ووقايتهم من كثير من الأمراض.

مقدمة البحث:

إن نظرة المجتمع للرياضة تبدلت في سياق التطور العام للمجتمع المعاصر من النظرة المحدودة كحدث وحركة ومنافسة ونتائج، إلى مجال واسع وغني ومهم يشكل واحداً من الدعائم المهمة لملامح هذا المجتمع، وأصبحت الرياضة سياسة، واقتصاد، وتربية، وصحة، وذوقاً، وأخلاقاً، وأصبح لها نظريات ومدارس كأي علم من العلوم. والتربية البدنية والرياضية مدخل ضروري لصحة الفرد، فهي مطلب حيوي للجميع للوقاية من الأمراض، واكتساب اللياقة البدنية من أجل الصحة تمكن الأفراد من أداء واجباتهم في ميادين العمل والإنتاج، هذا وعدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية قد يصاحبه آثار ضاره منها: هبوط مستوى اللياقة الحركية، وزيادة في الوزن، مع انخفاض الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية بالجسم. ويتفق العلماء والخبراء المتخصصين على أن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم هي أحد وأهم أهداف اللياقة البدنية للأفراد في المجتمع، وأن أمراض قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني قد تؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الفرد، هذا وقد أشارت المراجع والبحوث العلمية إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى مرضى السكر بالمقارنة بأقرانهم الأصحاء من نفس العمر (5: 211) (6: 18) (2: 60). مما لا شك فيه أنه في الظروف الطبيعية فإن الطفل حديث الولادة يعتمد اعتماداً كلياً على لبن الأم حيث ثبت علمياً أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل وأسلم وأفيد طرق تغذية الأطفال، خاصة في النصف الأول من عامهم الأول؛ لأنه يحتوي على كل ما يحتاج إليه الطفل من مصادر الطاقة والعناصر الغذائية الحيوية الأساسية فيما عدا الحديد وفيتامين (د)، وفيتامين (ج)؛ ولذلك فإن الأمر يقتضى ضرورة البدء في استكمال لبن الأم (وليس استبداله) بعد الشهر الثالث، ولا ينبغي أن يترك الطفل الرضيع لبن أمه في الظروف الطبيعية طوال العام الأول بأي حال من الأحوال ما دامت أمه قادرة على إدرار اللبن. (7: 69) كما تعد الرضاعة الطبيعية أحد أهم المصادر لتعزيز صحة الأم والطفل، وتشير الدراسات الحديثة بهذا الخصوص إلى أن للرضاعة الطبيعية منافع عديدة في مجال مناعة الطفل وصحة الأم، فحليب الأم هو أفضل غذاء للطفل؛ إذ تشير دراسة (القطار، 2010) (3) أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية هم عادة أقل عرضة من غيرهم لسوء التغذية والمرض، كما تؤكد دراسة (الحبيطي، 2007) (1) بأن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن عادة ما يكن أقل عرضة من غيرهن لسرطان الثدي وسرطان المبيض، إضافة لما تقدم فإن الرضاعة الطبيعية توفر للأمهات فترات حمل متباعدة أفضل، قياساً بفترات الحمل المصاحبة لغياب الرضاعة الطبيعية. كذلك فإن الرضاعة الطبيعية توفر المال للعائلة، لدورها في خفض تكلفة تغذية الأطفال على الأسرة، حيث إن تكلفة الغذاء البديل قد تستهلك جزءاً كبيراً من دخل الأسرة الشهري، كما أن الرضاعة الطبيعية توفر الجهد والمال على الأسرة (ساعات عمل أقل، أدوية أقل، غذاء بديل أقل، زجاجات إرضاع أقل)، كما توفر الرضاعة الطبيعية **Breast feeding**، كما أكدته دراسة (القطار وبعيوفليس، 2003) (4) توفير المال على الدولة من خلال خفض استيراد الغذاء البديل وزجاجات الإرضاع، وتعد الرضاعة الطبيعية مصدراً طبيعياً للحفاظ على البيئة، كذلك تعد طريقة غير مكلفة لتنظيم الأسرة.

تكم أهمية البحث الحالية فيما يلي:

محاولة للتعرف على تأثير التمرينات البدنية ذات الطابع الهوائي المقترحة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات، والمتمثلة في حساب عدد الرضعات والزيادة والنقص في المكونات من خلال إجراء التحاليل الطبية قبل وبعد المجهود البدني؛ لمعرفة تأثير تلك التمرينات إذ لا توجد - في حدود علم الباحث - دراسة علمية محلية معمقة حللت

هذه المعطيات وأغنت في تفاصيلها، رغم حيويتها وعمق انعكاساتها على حياة المرأة الرياضية وغير الرياضية والطفل .

مشكلة البحث :

لا يعتقد أن التمارين الرياضية لها أي آثار سلبية على كمية حليب الثدي أو تركيبه، ولا يعتقد أيضًا أنها تؤثر في نمو الطفل الرضيع، ومع ذلك تشير بعض الأبحاث إلى أن النشاط البدني عالي الكثافة يمكن أن يسبب تراكم حمض اللاكتيك في حليب الثدي فيجعل طعمه مرًا، وقد لا يفضله الرضيع هكذا، فالنساء اللواتي يقمن بالرضاعة الطبيعية، يتمكن من منع حدوث هذه المشكلة المحتملة من خلال الالتزام بالنشاط البدني المتوسط وتناول الكثير من السوائل أثناء وبعد أداء التمارين (11)؛ لذلك ارتأى الباحث في دراسته كمحاولة علمية جديدة لتسليط الأضواء على هذه المعطيات.

وعليه تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي هل تؤثر التمارين الرياضية الهوائية المقترحة على نسب الحليب ومكوناته بالنسبة للنساء الرياضيات وغير الرياضيات؟ إذا ما علمنا أن الجهد البدني الهوائي له تأثير متباين تبعًا لشدته وحجمه وكثافته بالنسبة للنساء الرياضيات وغير الرياضيات .

أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التمارين الهوائية المقترحة في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات.
2. التعرف على تأثير التمارين الهوائية المقترحة في نسب إنتاج ومكوناته الحليب لدى السيدات المتزوجات غير الرياضيات .
3. التعرف على أوجه الاختلاف بين نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات.

فروض البحث:

1. تؤثر التمارين الهوائية المقترحة بشكل متباين في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات.
2. تؤثر التمارين الهوائية المقترحة بشكل أكبر غزارة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات.

مجالات البحث:

المجال البشري: سيدات متزوجات رياضيات (لاعبات الأندية الرياضية للشباب بكرة السلة للمنطقة الوسطى) ، وغير رياضيات (طالبات من كليات مختلفة في جامعة القادسية وبابل وواسط).

المجال المكاني:

أولاً: العراق أولاً مركز الرشاقة وتخفيف الوزن في محافظة الديوانية، قضاء، الحمزة، الشرقي.

ثانياً: مختبر بغداد للتحليلات المرضية الكائن في محافظة الديوانية.

المجال الزمني: من 2020/2/1 إلى 2020/3/10 .

منهجية البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائته طبيعة المشكلة وهما المجموعة التجريبية الأولى، وهن السيدات المتزوجات الرياضيات والمجموعة التجريبية الثانية وهن السيدات المتزوجات غير الرياضيات وأخذ القياسات القبلية والبعديّة لكلا المجموعتين.

تعريف مصطلحات البحث:

نسب إنتاج الحليب:

- "كمية الحليب التي تخرج من ثدي الأم لطفلها حتي الشبع "

مكونات حليب الأم:

يحتوي حليب الأم على المجموعات الغذائية التالية:

ويحتوي حليب الثدي على 0.8% حتى 0.9% بروتين و 4.5% دهون و 7.1% كربوهيدرات و 0.2% معادن. (9) كما يحتوي حليب الأم على مجموعة من الدهون المفيدة والمهمة لصحة الطفل وهي: الأحماض الدهنية. الأحماض الدهنية غير المشبعة. البروتينات يحتوي حليب الأم على مجموعة من البروتينات المهمة لجسم الطفل، ومن أهمها: لاكتالبومين الحليب. الإيغا. الكازين. اللاكتوفيرين. الأي جي جي. الليسوزيم. البومين المصل. اللاكتوغلوبولين - بي. الكربوهيدرات يحتوي حليب الأم على نسبة جيدة من الكربوهيدرات، ومن أهمها: اللاكتوز. قليل السكريد. المعادن هناك كمية جيدة من المعادن يحتويها حليب الأم ومن أهمها: الصوديوم. البوتاسيوم. الكلور. الفسفور. الكالسيوم. (12) وأيضاً الفيتامينات ترتبط كمية الفيتامينات وأنواعها في لبن الثدي ارتباطاً مباشراً بفيتامينات الأم، وهذا هو السبب في أنه من الضروري أن تحصل الأم على التغذية الكافية، بما في ذلك الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامين A، وفيتامين D، وفيتامين E، وفيتامين K. كما أن الفيتامينات التي تذوب في الماء مثل فيتامين ج، والريبوفلافين، والنياسين، وحامض البانتوثينيك ضرورية أيضاً، ويسبب الحاجة إلى هذه الفيتامينات، فإن العديد من مقدمي الرعاية الصحية واستشاري الرضاعة يستمرون في إمداد الأمهات المرضعات بالفيتامينات السابقة للولادة. (10)

مكونات حليب الأم:

"عبارة عن الدهون والبروتينات والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات التي يحتويها حليب

الأم"

المجتمع والعينة:

يمثل مجتمع الدراسة السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات والتي يتراوح اعمارهن من 25 - 26 عام التعب والبالغ عددهن (18) سيدة، وتم اختيارهم بطريقة عمدية ومن ثلاثة محافظات (الديوانية وبابل وواسط مع ملاحظة أن كل أفراد العينة من المتزوجات حديثاً ولها رضيعاً واحداً) وبعد التأكد من خلو أجسامهن من جميع الأمراض المزمنة، تم إجراء التجربة الرئيسية بعد مرور 50 يوم بعد الولادة كي يكون جسم المرأة قادراً على تحمل أعباء حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (9) سيدات متزوجات رياضيات وهي المجموعة التجريبية الأولى وعدد (9) سيدات متزوجات غير الرياضيات وهي المجموعة التجريبية الثانية، تم استضافتهم بمركز الرشاقة وتخفيف الوزن الخاص بالنساء في محافظة الديوانية، قضاء، الحمزة، الشرقي في الفترة من 2020/2/1 إلى 2020 /3/10. لعمل التجربة الاستطلاعية والتجربة الاساسية للبحث والتي كانت بواقع (18) جلسة لمدة 3 أسابيع لمدة 3 أيام بالأسبوع لأخذ متوسط القياسات القبليّة والبعدى لتلك المدة.

تكافؤ أفراد المجموعتين:

تم تكافؤ أفراد المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في ضبط المتغيرات (الطول - الوزن - العمر - والعمر التدريبي للرياضيات -عمر الطفل - عدد رضعات كل طفل- تسلسل الأطفال الرضع)

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

جدول (1)

التعرف على نتائج تكافؤ أفراد المجموعتين على القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول	تجريبية أولى	9	172.12	0.16	1.56	16	0.015
	تجريبية ثانية	9	171.55	0.12			
الوزن	تجريبية أولى	9	86.45	0.04	1.48	16	0.014
	تجريبية ثانية	9	87.68	0.78			
العمر	تجريبية أولى	9	25.6	0.53	1.87	16	0.017
	تجريبية ثانية	9	25.7	0.20			
العمر التدريبي	تجريبية أولى	9	4.2	0.24	1.12	16	0.018
	تجريبية ثانية	9	لا يوجد	لا يوجد			
عمر الطفل	تجريبية أولى	9	51	0.00	1.95	16	0.087
	تجريبية ثانية	9	51	0.00			
عدد رضعات كل طفل	تجريبية أولى	9	3	0.00	1.54	16	0.095
	تجريبية ثانية	9	3	0.00			
نسب مكونات الحليب	تجريبية أولى	9	65.8%	0.02	1.20	16	0.054
	تجريبية ثانية	9	65.5%	0.01			
تسلسل الأطفال الرضع	تجريبية أولى	9	الاول	0.00	1.30	16	0.024
	تجريبية ثانية	9	الاول	0.00			

يتضح من الجدول (1) التعرف على نتائج تكافؤ أفراد المجموعتين على القياس القبلي. ويظهر (الجدول 1) أن قيم (t) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 على عدد رضعات أطفالهن، ونسب مكونات الحليب، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس القبلي.

أدوات البحث:

استعان الباحث بالوسائل والأجهزة الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية.
- المقابلات الشخصية للسيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات.
- العينات الخاصة بحليب السيدات والتوجه لمختبر بغداد للتحليلات المرضية الكائن في محافظة الديوانية، وأجهزة لقياس السكر والضغط ونبضات القلب.

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

- كرات سلة خاصة بالبرنامج المقترح.
- الأدوات الرياضية الخاصة بمركز الرشاقة وتخفيف الوزن في محافظة الديوانية، قضاء، الحمزة، الشرفي.

التجربة الاستطلاعية :

يهدف التحقق من مدى صلاحية عدد رضعات كل طفل ونسب مكونات الحليب واكتشاف صعوبات القياس، تدريب المساعدين على استخدام الأدوات السابق ذكرها وتسجيل النتائج بدقة حيث قام الباحث بإجراء فحوصات معدل ضربات القلب ونسبة السكر بالدم، وضغط الدم من المعامل المختصة بذلك على المجتمع الأصلي للعيينة (18) سيدة للتأكد من سلامة العينة مرة أخرى، والخلو من الامراض والحصول على نتائج سليمة، وأجريت الدراسة الاستطلاعية على عدد (10) من السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات من عينة البحث الأساسية (18) ، وتم التأكد من صدق وثبات عدد رضعات كل طفل، ونسب مكونات الحليب والقياسات المستخدمة، وتم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test - Re - Test** بعد فترة زمنية قدرها أسبوع بين التطبيق الأول والثاني ولإيجاد الصدق الذاتي تم حساب الجزر التربيعي للثبات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2)

معامل ثبات وصدق الاختبارات لمجموعة السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات ن = 10

م	متغير البحث	القياس الأول		القياس الثاني		معاملات الارتباط (الثبات)	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	عدد رضعات كل طفل	2.9	0.17	3.1	0.19	0.20	0.44
2	نسب مكونات الحليب	65.2	65.1	65.3	65.2	0.25	0.5

قيمة (ر) الجدولية 0.60 عند مستوى معنوية 0.05.

وتم التأكد من ثبات وصدق وصلاحية عدد الرضعات ونسب مكونات الحليب المستخدمة وانحصر معامل الثبات بين 0.20، 0.25 مما يدل على ثبات القياسات على أفراد العينة، وكذلك معامل الصدق الذاتي فهو الجزر التربيعي لمعامل الثبات، مما يدل على صدق القياسات المستخدمة. تصميم التمارين الهوائية المقترحة للسيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات: تم حساب الصدق الظاهري أيضاً من خلال قيام الباحث باستشارة (10) من المحكمين من الأساتذة في الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي؛ حيث تم توزيع البرنامج المقترح عليهم لأبداء آرائهم حوله واسترجاع الآراء من المحكمين وجدول (3) يبين ذلك.

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفة
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

جدول رقم (3)
آراء الخبراء على البرنامج المقترح

نسبة الموافقة	الهدف	الشرح	زمن تدريب	مكونات الوحدة
%90	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بالمجهود البدني.	مشي بخطوة منتظمة - جرى خفيف - مشي رياضي - حركات تنشيط عامة للذراعين والرجلين والذراع .	2 ق	الإحماء
%80	تقوية عضلات الذراعين ومرونة المفاصل وإطالة الأربطة وتقوية الحزام الكتفي.	دورات -مرجحات-	2 ق	تمريبات للذراعين
%100	تقوية عضلات الرجلين ومرونتها ومرونة المفاصل والأربطة المتصلة بها.	مشي- جرى خفيف - حبل - وثب في المكان والاتجاهات المختلفة - الوثب والحبل بالحبل.	2 ق	تمريبات للرجلين
%80	تقوية عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري.	ثنى الجذع - دورات في جميع الاتجاهات.	2 ق	تمريبات للجذع
%80	الجزء القطني من العمود الفقري مع الاهتمام بإصلاح وضع الحوض واعتدال القوام.	(رقود الذراعين جانباً) رفع الرجلين عالياً، جانباً للمس أصابع اليد. (رقود الذراعين عالياً) رفع الجذع أماماً مع ثنى الركبتين والشد عليها رفع الرجلين وخفضهما بالتبادل تكرار الجلوس الطويل من الرقود بالتبادل.	2 ق	تمريبات البطن
%90	تنمية التحمل العام، تنمية روح الفريق. تنشيط الذهن والانتباه.	تمرير وتصويب بكرة السلة، وألعاب ترويحية هادئة بأدوات وبدون أدوات.	4 ق	ألعاب ترويحية
%90	إعادة الدورة الدموية والتنفيس وأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية	تمريبات تهدئة عامة واسترخاء	1 ق	الختام
%100	متنوعة في الأنشطة البدنية والترويحية (حمل متوسط الشدة)		15 دقيقة	المجموع
		النشاط	أيام	الأسبوع

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفة
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

مكونات الوحدة	زمن تدريب	الشرح	الهدف	نسبة الموافقة
	الاسبوع			
الاول	الأحد	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.		%90
	الثلاثاء	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.		%90
	الخميس	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.		%90
الثاني	الأحد	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.		%90
	الثلاثاء	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.		%90
	الخميس	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.		%90
الثالث	الأحد	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.		%90
	الثلاثاء	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.		%90
	الخميس	الأنشطة البدنية والترويحية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.		%90
التقنين		حمل متوسط الشدة يتراوح ما بين 50% حتى أقل من 75% عن طرق حساب النبض الأداء الأقصى لكل تمرين وبمعدل من 110 حتى 150 نبضة/ دقيقة.		%100

من خلال الجدول السابق تم التصديق على آراء الخبراء ليرتضي الباحث بنسبة 70%
فما فوق ليصبح البرنامج في صورته النهائية كما بجدول (4) (5) .
اشتمل البرنامج على (التمرينات البدنية للمجموعات العضلية ومفاصل الجسم، بالإضافة إلى
مجموعة وحدات من المشي والجري جدول رقم (3)، (4).

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

جدول رقم (4)
نموذج من وحدات الأنشطة البدنية والترويحية الأولية

الهدف	الشرح	زمن تدريب	مكونات الوحدة
تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بالمجهود البدني.	مشي بخطوة منتظمة - جرى خفيف - مشى رياضي - حركات تنشيط عامة للذراعين والرجلين والجذع .	2 ق	الإحماء
تقوية عضلات الذراعين ومرونة المفاصل وإطالة الأربطة وتقوية الحزام الكتفي.	دورانات - مرجحات -	2 ق	تمارين للذراعين
تقوية عضلات الرجلين ومرونتها ومرونة المفاصل والأربطة المتصلة بها.	مشى - جرى خفيف - حبل - وثب في المكان والاتجاهات المختلفة - الوثب والحبل بالحبل.	2 ق	تمارين للرجلين
تقوية عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري.	ثنى الجذع - دورانات في جميع الاتجاهات.	2 ق	تمارين للجذع
الجزء القطني من العمود الفقري مع الاهتمام بإصلاح وضع الحوض واعتدال القوام.	(رقود الذراعين جانباً) رفع الرجلين عالياً، جانباً للمس أصابع اليد. (رقود الذراعين عالياً) رفع الجذع أماماً مع ثني الركبتين والشد عليها رفع الرجلين وخفضهما بالتبادل تكرر الجلوس الطويل من الرقود بالتبادل.	2 ق	تمارين البطن
تنمية التحمل العام، تنمية روح الفريق. تنشيط الذهن والانتباه.	تمرير وتصويب بكرة السلة، وألعاب ترويحية هادئة بأدوات وبدون أدوات.	4 ق	ألعاب ترويحية
إعادة الدورة الدموية والتنفيس وأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية	تمينات تهدئة عامة واسترخاء	1 ق	الختام
متنوعة في الأنشطة البدنية والترويحية (حمل متوسط الشدة)		15 دقيقة	المجموع

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

جدول (5)
برنامج التمارين الهوائية المقترح للتطبيق على عينة البحث

النشاط	أيام الأسبوع	الأسبوع
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.	الأحد	الأول
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.	الثلاثاء	
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.	الخميس	
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.	الأحد	الثاني
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.	الثلاثاء	
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.	الخميس	
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.	الأحد	الثالث
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم المشي والجري في المكان بشدة متوسطة لمدة 15 ق.	الثلاثاء	
الأنشطة البدنية والترويحوية (جدول 3) 15 ق ثم برنامج المشي في المكان بشدة متوسطة 5 ق ويكرر 3 مرات بعد الراحة 2ق.	الخميس	

- **تقنين التمارين الهوائية المقترحة: عن طريق النبض (تم تحكيم الخبراء عليها)**
حمل التدريب: حمل متوسط الشدة يتراوح ما بين 50% حتى اقل من 75% عن طرق حساب النبض الأداء الأقصى لكل تمرين وبمعدل من 110 حتى 150 نبضة/ دقيقة.
الراحة البدنية: راحة ايجابية تتراوح شدة الحمل فيها من 10% - 20% من أقصى حمل للتمرين وبحيث لا يتعدى النبضة فيها 120 نبضة/ دقيقة.
سرعة الأداء: وتؤدي في ضوء مستوى النبض المستهدف لكل سيدة مشارك في البرنامج.
ويتم أخذ القياسات القلبية صباحا بعد 3 ساعات من تناول الإفطار بنفس الكمية وأخذ العشاء ثم بعد ساعتين ونصف المجهود المقترح وأخذ القياسات البعدية لضبط المتغيرات.
التجربة الرئيسية:
تمت التجربة والقياسات بالعراق بمركز الرشاقة وتخفيف الوزن في محافظة الديوانية، قضاء، الحمزة، الشرقي في الفترة من 2020/2/18 حتى 2020/3/10، وتم تطبيق برنامج بدني هوائي

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

(تمرينات بدنية ومشى متوسط الشدة).

- أساليب المعالجة الاحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - قيمة ت - مستوى الدلالة.

- نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

النتائج:

للإجابة على الفرض الاول تؤثر التمارين الهوائية المقترحة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات ، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدي والجدول رقم (6) يوضح ذلك

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ن = 9

متغيرات البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
عدد رضعات كل طفل	3.05	0.16	4.61	0.41	5.12	دالة
نسب مكونات الحليب	%65.12	0.18	%68.54	0.12	6.14	دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.13.

من الجدول (6) يتضح ما يلي:

إن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويعنى ذلك أن الفروق بين المتغيرات حقيقية، وليست راجعة إلى الصدفة، وأن التمارين الهوائية المقترحة لها تأثير فعال. وللإجابة على الفرض الثاني وهو تؤثر التمارين الهوائية المقترحة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات غير الرياضيات. تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدي والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ن = 9

متغيرات البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
عدد رضعات كل طفل	3.04	0.17	4.05	0.16	4.12	دالة
نسب مكونات الحليب	%65.10	0.20	%66.12	0.18	5.08	دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.13.

من الجدول (7) يتضح أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير التمارين الهوائية المقترحة. للإجابة على الفرض الثالث وهو التمارين الهوائية المقترحة تختلف تأثيرها على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

الرياضيات وغير الرياضيات، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبليّة والبعديّة والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8)

دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والثانية في القياسات القبليّة والبعديّة ن = 18

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية الثانية ن = 9		المجموعة التجريبية الأولى ن = 9		متغيرات البحث	
		ع	م	ع	م		
غير دالة	1.12	0.17	3.04	0.16	3.05	عدد رضعات كل طفل	القبليّة
		0.20	%65.10	0.18	%65.12	نسب مكونات الحليب	
دالة	5.25	0.16	4.05	0.41	4.61	عدد رضعات كل طفل	البعديّة
		0.18	%66.12	0.12	%68.54	نسب مكونات الحليب	

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.04$

من الجدول (8) يتضح أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والثانية في القياسات القبليّة وتعتبر دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والثانية لصالح المجموعة الأولى وهن الرياضيات، حيث اعتبر الباحث مزاولة الرياضة قديماً كان له أكبر الأثر للسيدات في عدد رضعات كل طفل وفي نسب مكونات الحليب . وطبقاً لدراسة أنه طبقاً لدرجة اللياقة البدنية ينبغي على الأم المرضع ممارسة الرياضة، وتتمثل الممارسة المعتدلة للرياضة في التعرق واللهاث قليلاً، وتوصي الشبكة الألمانية المرضعات بممارسة الأنشطة الحركية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في أكبر عدد ممكن من أيام الأسبوع. ويندرج المشي المنتظم مع الطفل ضمن هذه الأنشطة. (13) .

مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين الهوائية المقترحة في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات ، التعرف على أوجه الاختلاف بين نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات وكما يبين الفرض الأول أن " التمارين الهوائية المقترحة تؤثر بشكل متباين في نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات " .

من خلال جدول (6) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) أتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

ومن ثم فإن هذا البرنامج التدريبي له تأثير معنوي وقد كان هذا الفارق بالنسبة لعدد رضعات كل طفل لصالح القياس البعدي بمتوسط قدره (4.61) مقابل متوسط للاختبار القبلي قدره (3.05) ، بينما كان الفارق بالنسبة لنسب مكونات الحليب لصالح القياس البعدي بمتوسط قدره (68.54) مقابل متوسط للاختبار القبلي قدره (65.12) . من خلال جدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات غير رياضيات) أتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ومن ثم فإن هذا البرنامج التدريبي له تأثير معنوي وقد كان هذا الفارق بالنسبة لعدد رضعات كل طفل لصالح القياس البعدي بمتوسط قدره (4.05) مقابل متوسط للاختبار القبلي قدره (3.04) ، بينما كان الفارق بالنسبة لنسب مكونات الحليب لصالح القياس البعدي بمتوسط قدره (66.12) مقابل متوسط للاختبار القبلي قدره (65.10) ، وبناء على النتائج السابقة نقبل الفرض الأول للدراسة. وكما يبين الفرض الثاني أن " التمارين الهوائية المقترحة تؤثر بشكل أكبر غزارة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات " .

من خلال جدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة الأولى

(سيدات متزوجات رياضيات) والمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات غير رياضيات) في القياسات القبلي والبعدي. أتضح وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعة الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) والمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات غير رياضيات) في القياسات القبلي، بينما أتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) والمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات غير رياضيات) لصالح المجموعة الأولى وهن الرياضيات في القياسات البعدي، حيث اعتبر الباحث مزاولة الرياضة قديماً كان له أكبر الأثر للسيدات في عدد رضعات كل طفل وفي نسب مكونات الحليب . وقد كان هذا الفارق في القياسات القبلي للمجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) بالنسبة لعدد رضعات كل طفل متوسط قدره (3.05) مقابل متوسط قدره (3.04)

للمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات وغير رياضيات) ، بينما كان الفارق في القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) بالنسبة لعدد نسب مكونات الحليب متوسط قدره (65.12) مقابل متوسط قدره (65.10) للمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات وغير رياضيات) بينما كان الفارق في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) بالنسبة لعدد رضعات كل طفل متوسط قدره (4.61) مقابل متوسط قدره (4.05) للمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات وغير رياضيات) ، بينما كان الفارق في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (سيدات متزوجات رياضيات) بالنسبة لعدد نسب مكونات الحليب متوسط قدره (68.54) مقابل متوسط قدره (66.12) للمجموعة التجريبية الثانية (سيدات متزوجات وغير رياضيات) وهذا وقد أشارت دراسة " ياسر ميرزاجاني ، كريم زاده " (2015) () أن ساعة واحدة من التمارين الهوائية مع 60 إلى 70٪ من معدل ضربات القلب الأقصى (HR max) تؤثر بشكل كبير على التركيب بحيث أنه حتى بعد ساعة واحدة من التمرين ، تزداد نسبة الدهون والبروتين ، وتنخفض نسبة اللاكتوز والماء في الحليب . ياسر ميرزاجاني ، كريم صالح (2015) : تأثير التمارين الهوائية على جودة حليب الثدي ، جامعة أذربيجان

<https://www.researchgate.net/publication>

كما توضح الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية (2019) () أن التمارين المعتدلة لا تضر بكمية حليب الأم أو العوامل المناعية المهمة في لبن الأم (SIgA ، اللاكتوفيرين ، والليزوزيم) و المعادن الرئيسية (الكالسيوم ، الفوسفور ، المغنيسيوم ، البوتاسيوم والصوديوم) و العناصر الغذائية الرئيسية (الدهون ، البروتين ، اللاكتوز) .

<https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/exercise-and-breastfeeding>

الاستنتاجات:

1. إن لتمرين الشدة المتوسطة ذات الطابع الهوائي تأثير على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات المتزوجات الرياضيات وغير الرياضيات.
2. هناك تأثير واضح للتمرين الهوائية المقترحة على نسب إنتاج الحليب ومكوناته لدى السيدات الرياضيات أكثر من السيدات غير الرياضيات. وهذا ما يعطي انطباعاً واضحاً لدور الجهد البدني الممارس مسبقاً والمواظب عليه، ودوره الإيجابي كعامل مساعد في نسبة إنتاج الحليب ومكوناته من خلال رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية وتحسين عمل منظومة إنتاج الحليب لدى النساء الرياضيات.

-التوصيات:

- 1- يوصي الباحث بتطبيق التمارين المقترحة الهوائية في إنتاج الحليب ومكوناته للسيدات الرياضيات وغير الرياضيات لما لها من تأثير فعّال.
- 2- التوعية بأهمية الرياضة قبل وبعد الحمل بشدة متوسطة للفائدة التي تعود عليها وعلى طفلها.
- 3- إعداد برامج رياضية أخرى توعوية وإرشادية للأمهات والآباء الجدد بأهمية ممارسة الرياضة وعمق فوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية سواء على الطفل أو الأم أو على الأسرة.

4- زيادة الاهتمام بدور وسائل الإعلام في عملية التوعية بأهمية النشاط الرياضي للأُم بعد الولادة بفترة وتأثيرات ذلك على حليب الأم ومكوناته، ودوره في تحسين صحة الطفل والأم، ووقايتهم من كثير من الأمراض.

قائمة المراجع

- المراجع العربية

- 1 الحبيطي، عبدالقادر (2007) حليب الأم وقاية من السرطان "مجلة الوعي الإسلامي"، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الكويت عدد (507).
- 2 السكري، خيرية، درويش، عفاف (1984) أثر برنامج مقترح للحركات الأساسية على بعض المتغيرات النفس جسمية للسيدات المتباينات في الحالة الاجتماعية، المؤتمر العلمي الخامس المجلد الأول - كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- 3 القنطار، فايز (2010) " تطور السلوك الغذائي عند الأطفال من الولادة حتى نهاية العام الثاني"، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد (28) العدد (2).
- 4 القنطار، فايز ومنى بعيوفليس (2003) سلوك الإرضاع عند الأم السورية" دراسة وصفية تحليلية"، مجلة الطفولة العربية العدد (14) .
- 5 خليفة، إبراهيم، راتب، أسامة (1999) " رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة البدنية والنفسية" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6 محروس، أيمن (2002) الوقاية خير من العلاج لمرضى السكر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7 يوسف، محمد كمال، (2006) مزايا وفوائد الرضاعة الطبيعية، مجلة أسيوط للدراسات البينية - يناير العدد (30) .

مراجع على شبكة المعلومات الدولية:

- 8- <https://arabianbodybuilding.com>.
- 9-<https://ar.wikipedia.org>
- 10-<https://www.dailymedicalinfo.com>
- 11-<https://oya.news/49825>
- 12-<https://mawdoo3.Com>
- 13-<https://rotana.net>

Suggested aerobic exercises and their effect on the milk production ratios and components of women Marriboth athletes and non-athletes' **Abstract:**

The study aims to identify the effect of the proposed aerobic exercise on the rates of milk production and its components among married women athletes, and other than athletes, and on the differences between the milk production ratios and its components among married women athletes and non-athletes. The researcher assumed the proposed aerobic exercise to affect differently the milk production and its components Married women, both athletes and non-athletes. Abundant influence also on the rates of milk production and its ingredients among matured married women? Through this researcher used the experimental approach with two groups, they are the first experimental group who are married athletes women and the second

experimental group who are married women other than athletes and taking the tribal and dimensional measurements for both of them and the research sample was (18) women number (9) women married athletes and number (9) women who are not Athletes The most important results were that there were statistically significant differences between the pre and post measurements of the first experimental group, which is athletes and in favor of telemetry. This indicates the effect of the proposed aerobic exercises. Also, there are differences between the pre and post of the second experimental in favor of the post, which indicates the effect of the proposed aerobic exercise, but there is a variation in the effect As women had greater athletes than non-athletes, and the most important conclusions were that medium-intensity aerobic exercises have an effect on milk production ratios and components for married women, both athletes and non-athletes, there is a clear effect of the proposed aerobic exercises on milk production ratios and its components among athletes women more than women Other than math. This gives a clear impression of the role of physical exertion practiced and persevered in it, and its positive role as an auxiliary factor in the percentage of milk production and its components by raising the efficiency of the functional systems and improving the work of the milk production system for women in athletes. The most important recommendations were the application of the proposed aerobic exercises in the rates of milk production and its components for athletes women. And change math because of its effective impact, raising awareness of the importance of sport before and after pregnancy with moderate intensity for the benefit accruing to her and her child, preparing other sports awareness and counseling programs for new mothers and fathers on the importance of exercising and deepening its health, psychological and social benefits, whether on the child, the mother or the family, increasing Attention to the role of the media in the process of raising awareness of the importance of postpartum sporting activity for the period and the effects of this on breast milk and its components and its role in improving the health of the child and mother and protecting them from many diseases.