حمالة الصدر المناسبة للأمهات العاملات في فترة الرضاعة

The convenient nursing-bras for working mothers

د/ منى محمد سيد نصر

مدرس بقسم تكنولوجيا الملابس والموضة، كلية الفنون التطبيقية - جامعة بنها

ملخص البحث Abstract:

تعانى العديد من السيدات اثناء فترة الرضاعة من عدم ملاءمة حمالة الصدر، وتاتى عدم الملائمة من مجموعة من الأسباب: منها عدم القدرة على تحديد المقاس المناسب نتيجة ترهل الثدى بسبب الرضاعة، بعض السيدات نتيجة العمل لفترات طويلة خارج المنزل قد يحدث تسرب للسائل اللبنى مما ينتج عنه بلل حمالة الصدر ويمتد البلل الى الملابس الخارجية مما يسبب حرج للسيدة، وتنبسق ***مشكلة البحث فى التساؤلات التالية،*** ما أنواع الصدريات المناسبة للمُرضع خلال فترة الرضاعة خاصة في أوقات العمل أو التواجد خارج المنزل، ما التصميمات المناسبة التى تسمح للسيدة العاملة في فترات العمل أو التواجد خارج المنزل من ارضاع طفلها ،كيف تتمكن المرأة المرضعة من تحديد مقاس حمالة الصدر المناسب وخصوصا مقاس الكأس (الكب) ، هل يمكن إجراء بعض التعديلات أو الاضافات عند تصميم وتنفيذ حمالة الصدر تسهل عملية الرضاعة اثناء العمل او التواجد خارج المنزل، كما تسهل شفط السائل اللبنى الزائد وبالتالى يهدف الى التعرف على أنواع حمالات الصدر المختلفة المناسبة للسيدات المرضعات ، إجراء بعض التعديلات أو الاضافات عند تصميم وتنفيذ حمالة الصدر تسهل عملية الرضاعة خارج االمنزل، وتسهل شفط السائل اللبنى الزائد الذى يتسرب للملابس الخارجية، وكانت اهم نتائج البحث فاعلية الكتيب الارشادى الذى أعدته الباحثة فى عرض أنواع حمالات الصدر المختلفة المناسبة للسيدات المرضعات، وكيفية تحديد المقاس واختيار التصميم المناسب ، كفاءة وعملية الحلول التصميمية المقترحة لسهولة عملية الرضاعة خارج المنزل، أوشفط السائل اللبنى الزائد، ومعالجة مشكلة ملحة للسيدات المرضعات العاملات أو المتواجدات خارج المنزل لفترات طويلة من المحافظة على مظهرهن الأنثوى دون اخلال بتمسكهن بالرضاعة الطبيعية لأطفالهن ، كان التصميم الثالث أفضل التصميمات من حيث كفاءة الأداء ومحوريها الوظيفى والجمالى، يليه التصميم الثامن، وكان التصميمان السادس والسابع في المركزين الأخيرين على التوالى وفقاً لتقييم الأساتذة المتخصصين.

كلمات دالة Keywords:

حمالة الصدر للرضاعة

Nursing-Bras

للأمهات العاملات

Working Mothers

Paper received 6th September 2018, Accepted 26th September 2018, Published 1st of October 2018

مقدمة: Introduction

تُشكل الملابس الخارجية أو الداخلية أمراً هاما للمرأة فى كل الأزمنة لما لها من دور هام فى اظهار شخصيتها وطبيعتها الأنثوية، وتتمثل وظيفة الملابس الداخلية خاصة حمالات الصدر فى اظهار الملابس الخارجية بالشكل الجمالى الجيد (bressler, 2000). فلها دور كبير فى اخفاء بعض عيوب الجسم وتنسيقه فى جميع حالات المرأة الفسيولوجية، خاصة فى مرحلة الارضاع. فقد تمتعت الرضاعة الطبيعية بصدى كبير بين الأمهات المرضعات بسبب الفوائد الغذائية للطفل وكفاءتها الصحية للأم، إضافة إلى تعضيد العلاقة العاطفية بين الأم والرضيع أثناء ممارستها، كما تُمثل أكثر الطرق اقتصاداً. وتحرص نسبة كبيرة من الأمهات فى المجتمع المصرى على الرضاعة الطبيعية، وبالرغم من ذلك أحيانا تشكل الرضاعة الطبيعية عاملاً مزعجاً للأم العاملة ناتج عن عدم ملاءمة حمالة الصدر لمظهرها الخارجى المراد وكطبيعة الأنثى تحرص على ألا يتأثر مظهرها الخارجى بذلك وتلجأ لشراء العديد من حمالات الصدر باسلوب التكرار والتجربة بغية الحصول على ما يتناسب مع مظهرها وظيفيا وجمالياً خاصة السيدات العاملات أو اللواتى يتواجدن لفترات طويلة خارج المنزل. فحمالة الصدر المناسبة بشكل صحيح أمر ضروري لصحة جيدة.

مشكلة البحث: Statement of the problem:

تعانى العديد من السيدات اثناء فترة الرضاعة من عدم ملاءمة حمالة الصدر، وتاتى عدم الملائمة من مجموعة من الأسباب: منها عدم القدرة على تحديد المقاس المناسب نتيجة ترهل الثدى بسبب الرضاعة، بعض السيدات نتيجة العمل لفترات طويلة خارج المنزل قد يحدث تسرب للسائل اللبنى مما ينتج عنه بلل حمالة الصدر ويمتد البلل الى الملابس الخارجية مما يسبب حرج للسيدة، أيضا تواجه الأم دائمًا مشكلة عند عملية الرضاعة في كيفية اتصال الطفل للقيام بعملية الرضاعة بيد واحدة في حين تمسك الطفل بالذراع الأخرى مما يشكل ارهاقاً للأم، وبعد اتمام الرضاعة لا يكون اعادة الثدى للصدرية بشكل جيد مما يسبب ازعاج لها ولشكلها الأنثوى، لذا تحرص الكثير من الأمهات المرضعات ارتداء صدرية الرضاعة، بأشكالها المختلفة ولكن الأمر يعتمد على شراء الصدرية بدون دراية واعية لكيفية الاختيار، ***ويمكن حصر مشكلة البحث فى التساؤلات التالية:***

1- ما أنواع الصدريات المناسبة للمُرضع خلال فترة الرضاعة خاصة في أوقات العمل أو التواجد خارج المنزل؟
2- ما التصميمات المناسبة التى تسمح للسيدة العاملة في فترات العمل أو التواجد خارج المنزل من ارضاع طفلها
3- كيف تتمكن المرأة المرضعة من تحديد مقاس حمالة الصدر المناسب وخصوصا مقاس الكأس (الكب).
4- هل يمكن إجراء بعض التعديلات أو الاضافات عند تصميم وتنفيذ حمالة الصدر تسهل عملية الرضاعة اثناء العمل او التواجد خارج المنزل، كما تسهل شفط السائل اللبنى الزائد والذى يمكن يتسرب من الصدر ويسبب احراج للسيدة المرضعة ومن ثم منعه من الوصول واحداث بلل للملابس الخارجية.

أهداف البحث: Objectives

1- التعرف على أنواع حمالات الصدر المختلفة المناسبة للسيدات المرضعات.
2- إجراء بعض التعديلات أو الاضافات عند تصميم وتنفيذ حمالة الصدر تسهل عملية الرضاعة خارج االمنزل، وتسهل شفط السائل اللبنى الزائد الذى يتسرب للملابس الخارجية.
3- تقييم التصميمات المقترحة من خلال المتخصصين لتحديد أفضلها فى الأداء الوظيفى والجمالى.
4- إعداد كتيب ارشادى بالأنواع المختلفة لحمالات الصدر وما يتناسب مع كل امرأة.

أهمية البحث: Study Significance

1- توضيح العلاقة التبادلية المنفعية بين الجانب الصحى والجانب

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

الجمالى فى الملابس من خلال ايجاد تصميمات جمالية لمظهر أنثوى لحمالات الصدر تؤدى أداء وظيفى وصحى للمرأة فى فترات الرضاعة الطبيعية.

2- يعد البحث اضافة جديدة من خلال إلقاء الضوء على موضوع حمالات الصدر بمختلف أنواعها حيث تفتقر المكتبة العربية للدراسات البحثية فى هذا المجال.
3- الاستفادة من نتائج البحث في انتاج حمالات الصدر للمرضعات العاملات لها درجة عالية من الأداء الوظيفى والتغلب على العديد من المشكلات الصحية التى تواجهها السيدات في تلك الفترة وتذليل الصعاب للمرضعات العاملات والحث على الرضاعة الطبيعية بتقديم نوعية تصميم مناسبة.

فروض البحث Hypothesis :

1- فعالية وكفاءة الأداء الوظيفى والجمالى لتصميمات صدريات الأم المرضعة المقترحة.
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق الأداء الوظيفى وفقا لأراء المحكمين.
3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق الأداء الجمالى وفقا لأراء المحكمين.
4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق كفاءة الأداء وفقا لأراء المحكمين.

منهج البحث Methodology:

يعتمد البحث فى اجراءته على المنهج الوصفى التحليلى المتمثل فى دراسة أنواع حمالات الصدر المختلفة، والمنهج التجريبى فى تقديم مقترح لمساعدة المرأة المرضعة والتى تعانى من تغيير حجم الثدي أو ترهله لتحديد مقاس حمالة الصدر المناسبة وخاصة الكب وذلك باعداد تصميمات للصدريات تتضمن بعض التعديلات أو الاضافات تسهل عملية الرضاعة اثناء العمل أو التواجد خارج المنزل كما تسهل شفط السائل اللبنى الزائد.

مصطلحات البحث Terminology :

حمالات الصدر: قطعة من الملابس الداخلية للنساء مصممة لدعم ورفع الثديين.
https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/Bra

تصميم الملابس: تصميم الملابس هو عملية مفصلة للغاية تبدأ من اختيار التصميم وتنتهي مع تطوير منتج نهائي مثالي، وتتكون عملية التصميم من اختيار العناصر من نوعية القطعة الملبسية – نسيج – خطوط التصميم –المقاسات – اتجاه الموضة.
https://www.quora.com/What-is-clothing-design

الرضاعة الطبيعية: هي الطريقة الطبيعية لتزويد الرضع الصغار بالمواد المغذية التي يحتاجونها للنمو والتطور الصحي (منظمة الصحة العالمية، 2018).
/http://www.who.int/topics/breastfeeding/en

حدود البحث Delimitations

حدود بشرية: السيدات المرضعات
حدود موضوعية: حمالات الصدر النسائية المناسبة لفترة الرضاعة الطبيعية

أدوات البحث Research tools :

- الرسوم التوضيحية لأنواع حمالات الصدر المختلفة المناسبة للسيدات في فترة الرضاعة.
- رسم اسكتش للتصميمات المستحدثة لحمالات الصدر التى تخدم الأداء الوظيفى والجمالى.
- استمارة تقييم المتخصصين لكفاءة أداء التصميمات المستحدثة لحمالات الصدر، وقد تضمنت محورين هما الأداء الوظيفى – الأداء الجمالى حيث تكون كل محور من أربعة عبارات تقيس الهدف الذى وضعت من أجله وتم التقييم على مقياس ليكرت خماسى (ممتاز- جيد جدا – جيد – مقبول – ضعيف) بتقييم (5-4-3-2-1) على الترتيب.

الاطار النظرى Framework Theoretical:

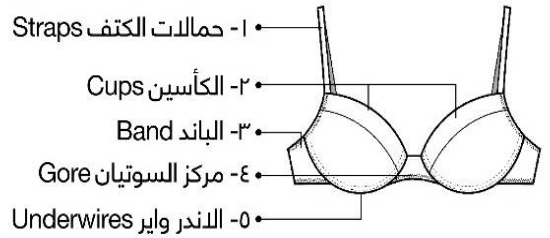
حمالة الصدر:

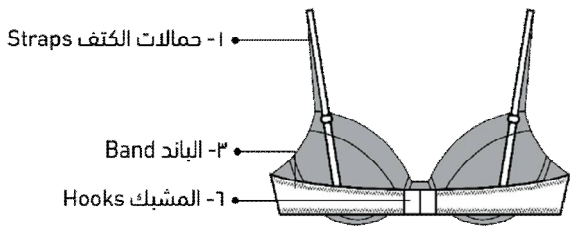
تأتى أهمية الملابس من أنها تدعم الثقة بالنفس للأفراد، وتأثير الملابس على الفهم والإدراك والسلوك لمرتديها أو ناظريها، فهى تمثل وسيط يعمل على تيسير الحياة الاجتماعية. كما أن الانطباع الذي يولده اللقاء الأول بين شخصين يظّل هو المترسخ في الأذهان، كما أنها أحياناً يكون لها تأثيير في تغيير الحالة النفسية للفرد (أحمد حجازى، 2014).

ولا تقل الملابس الداخلية عن الخارجية أهمية، فهى التى تعطى التأثير والمظهر المناسب للملابس الخارجية ومن أهمها حمالات الصدر. حيث تستخدم حمالة الصدر لتدعيم الثدى أثناء النشاط اليومى للسيدات، ونتيجة للتقدم الصناعي في مجال الملابس الجاهزة الخارجية والداخلية ظهرت العديد من التصميمات لحمالات الصدر المختلفة تؤدى اداء جمالى وأيضا وظيفى. كما تظهر الإحصائيات أن نسبة كبيرة من النساء خاصة فى المجتمعات الشرقية ترتدى قياسات خاطئة الأمر الذى يؤدى إلى بعض الأعراض والأضرار الصحية، ولذا اهتم العديد من الباحثين بتقديم التصميمات الجمالية والوظيفية لحمالات الصدر. فقد اظهرت نتائج دراسة عزة شطا وآخرون (2016) أن هناك العديد من المشكلات الملبسية التي تواجه السيدات المرضعات وحاجتها إلى تصميمات مستحدثة لملابسها في مرحلة ما بعد الولادة تفي باحتياجاتها وتساعدها على أداء وظيفتها كأم مرضع. كما تناول العديد من الباحثين دراسة مشدات الصدر العلوية وتأثيرها على المظهر الخارجى للملابس عبر الحقب التاريخية المختلفة (رباب محمد، 2004؛ فيفيان ميخائيل، 2003؛ جاكلين صديق، 2000)، كما أكدتا سحر زغلول ورباب محمد (2009) على أهمية مراعاة الاتجاهات التطورية فى تصميم حمالات الصدر

الأجزاء الرئيسية المكونة لحمالة الصدر:

1- اطار شريطى يُعرف بالباند Band يلتف حول محيط الجسد يغلق بخطافات غالبا تكون من الظهر وفى بعض التصميمات يغلق من الأمام.
2- كأسين Cups لوضع الثدى.
3- حمالة الكتف قابلة للتوسيع.
4- الجورgore وهو الجزء بين الكأسين.
5- باك وينج back wing وهو القطاع الموجود أسفل الابط و يصل بين الشريط والكأس.





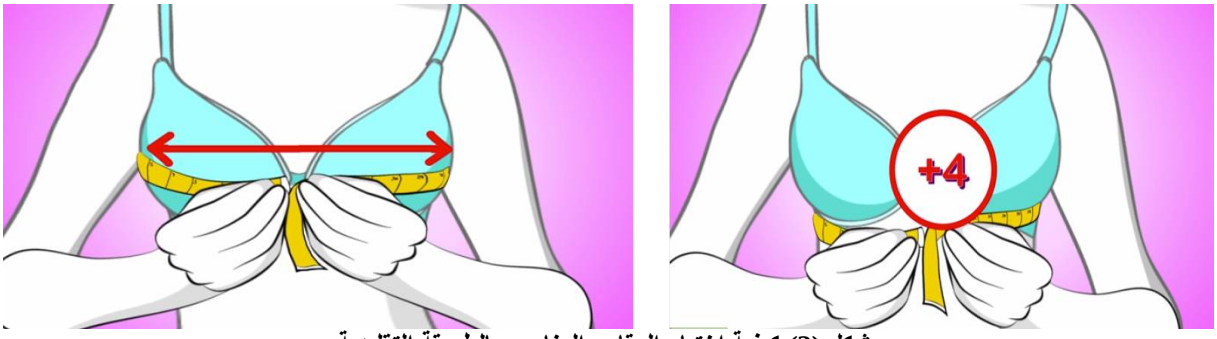
شكل(1) الأجزاء الرئيسية المكونة لحمالة الصدر

وظيفة حمالة الصدر:

حمالة الصدر من الملابس الداخلية الملامسة للجلد وترتديها جميع النساء، والمصممة لدعم الأنسجة الرخوة للصدر (الثدى) (Hardaker& Fozzard, 1997). والمحافظة على وضعهما أثناء الحركة، واعطاء مظهرا لائقا للملابس الخارجية كما تخفى بعض عيوب الثدى من الامتلاء والترهل. فالصدرية المناسبة من حيث التصميم والمقاسا وخامة التصنيع تشكل عامل هام للحفاظ على صحة جيدة؛ كما يمكن أن تخفف من آلام الثدى (BeLieu, 1994 ;Smith, 2004; Hadi, 2000). وشعور المرأة بالمزيد من الراحة أثناء ممارسة انشطتها اليومية (White, et al, 2009). وقد أظهرت العديد من الدراسات أن غالبية النساء يخترن حمالة الصدر بحجم غير مناسب بالرغم من جودة التصميم والخامة Wood et al. ؛ Greenbaum et al. 2003) ؛2008 McGhee & Steele, 2010). وبالتالى لا يتوفر لهن الدعم والراحة (Page and Steele 1999).

كيفية اختيار المقاس المناسب:

■ **الطريقة التقليدية:**



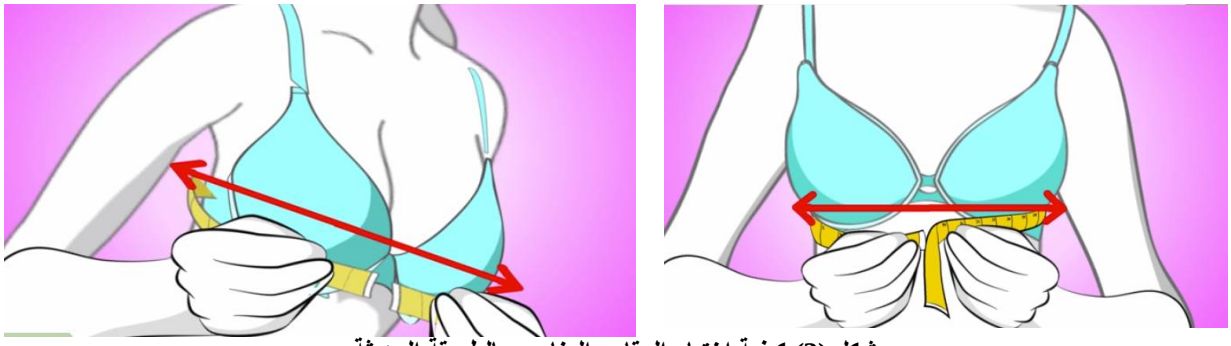
شكل (2) كيفية اختيار المقاس المناسب بالطريقة التقليدية

- قياس طول الشريط : فى وضع الوقوف باستقامة قياس محيط النصف العلوى من الجسم أسفل الثديين مباشرة ويتم أخذ القراءة، فإذا كان القياس رقم زوجي: ضيفى 4 بوصة (10 سم)، وإذا كان القياس رقم فردى: ضيفي 5 بوصة (12.5 سم).

- قياس حجم الكأس: فى وضع الوقوف باستقامة يتم قياس محيط النصف العلوى حول الثدى نفسه مرورا بالحلمة ويتم أخذ القراءة.

مقاس الكأس = قراءة الشريط - قراءة الكأس.

■ **الطريقة الحديثة:**



شكل (3) كيفية اختيار المقاس المناسب بالطريقة الحديثة

- قياس طول الشريط : قياس محيط النصف العلوى من الجسم أسفل الثديين مباشرة و يتم اخذ القراءة.
- قياس حجم الكأس: فى وضع الانحناء للأمام بحيث يكون القفص الصدرى موازى للأرض يتم قياس محيط النصف العلوى حول الثدى نفسه مرورا بالحلمة و يتم اخذ القراءة.
- قياس الكأس = قراءة الشريط - قراءة الكأس، يتم تحديد حجم الكأس من ناتج الطرح في كلتا الطريقتين وفق الجدول التالى:

جدول (2) قياسات حجم الكأس

ناتج الطرح	مقاس الكأس	ناتج الطرح	مقاس الكأس
أقل من 1 بوصة (2.5 سم)	AA	6 بوصة (15 سم)	DDD
1 بوصة (2.5 سم)	A	7 بوصة (18 سم)	DDD/F
2 بوصة (5 سم)	B	8 بوصة (20.5 سم)	G/H
3 بوصة (7.5 سم)	C	9 بوصة (23 سم)	I/J
4 بوصة (10 سم)	D	10 بوصة (25.5 سم)	J
5 بوصة (12.5 سم)	DD		

■ **الطريقة الالكترونية:**

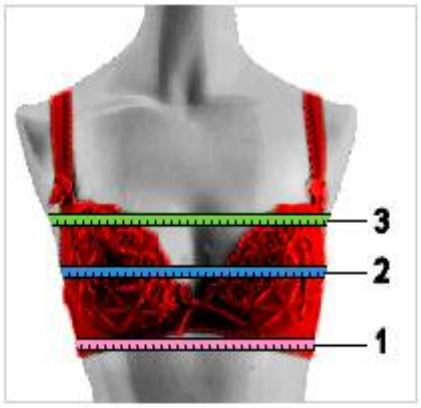
باستخدام مواقع الكترونية مثل

والتى تحدد القياس المناسب عن طريق الاعتماد على ثلاث قياسات هم:http://www.85b.org/bra_calc.php

- قياس تحت الثدى Below
- قياس حول الثدى والظهر لأعلى بروز Bust
- قياس فوق الثدى Above

يتم ادخال القياسات السابقة فى الحقول المخصصة ثم النقر على Calculate your bra size وسيتم حساب أحجام حمالة الصدر الدولية وعرضها في الحقول وفق القياسات الدولية المختلفة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



1 - Below | 2 - Bust | 3 - Above

4 - Go

Calculate

US | UK | AUS/NZ

EU/JAP | B/E/F/P

Please read the instructions below

US = United States of America. UK = United Kingdom. EU = Europe. JAP = Japan. AUS = Australia.
NZ = New Zealand. B = Belgium. E = Spain. F = France. P = Portugal.

شكل (4) كيفية تحديد المقاس المناسب بالحاسبة الالكترونية

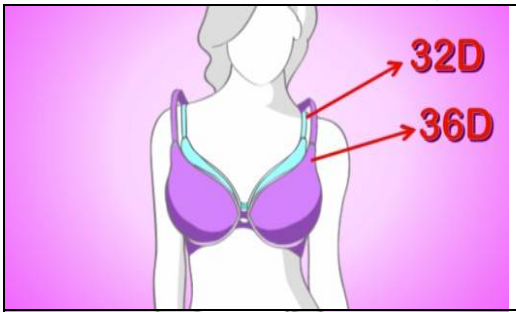
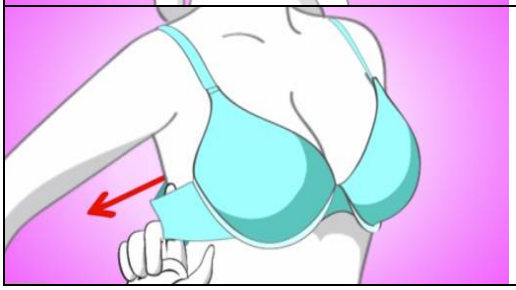
Underbust Measurements (cm)	--	68 to 72	73 to 77	78 to 82	83 to 87
Bra Size (inches)	--	32	34	36	38
Cup Size (cm)	A	82-84	86-89	92-94	97-98
	B	84-86	89-91	94-96	98-101
	C	86-88	91-93	96-98	101-103
	D	88-90	93-95	98-100	103-106
	DD	90-92	95-99	100-102	106-108
	E	92-94	99-101	102-104	108-110
	F	94-96	101-103	104-106	110-112
	FF	96-98	103-105	106-108	112-114
	G	98-100	105-107	108-110	114-116

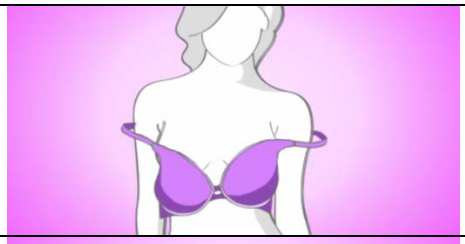
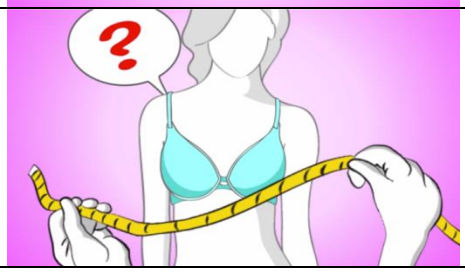
شكل (5) دليل المقاسات

خطوات اختيار قياس الصدرية المناسبة:

يُراعى عند اختيار حمال الصدر المناسبة اتباع الخطوات بالجدول التالى:

جدول (3) خطوات اختيار الصدرية المناسبة

	لا يعتمد مقاس الكأس على نسبته إلى محيط الصدر فى بعض الحالات، والأهم هو تناسبه مع حجم الثدى، فمثلًا الصدرية بمقاس D32 تكفى لمحيط الصدر الأقل من مقاس D36 ، لكن كليهما لهما نفس حجم الكأس.	-1
	يجب مراعاة أن يكون الشريط المحيط بالصدر مريح حيث يتيح وضع وضع إصبع أسفله. كما يجب ألا يبرز أى جزء من الثدى خارج الكأس، كما يجب أن يكون مركز الصدرية مستو.	-2

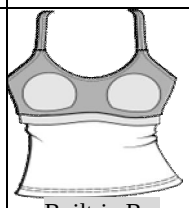
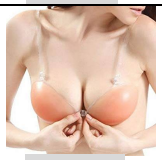
-3	اختيار الصدرية المناسبة لصدرك فمثلا: الصدر المسطح: والذى يتميز ببروز قليل يتناسب معه صدرية balconette أو demi-cup، بقالب مفتوح من أعلى. الصدر المتدلى: تناسبه الصدريات المزودة بأسلاك داعمة وقوالب منفصلة جيدًا وتغطية كاملة لصدرك.	
-4	معرفة القياس البديل: حيث يمكن اختيار قياس بديل أصغرعن طريق تقليل مقاس شريط محيط الصدر رقمين، وزيادة قياس الكأس رقم واحد. مثال قياس 36 C بديل لقياس D34 . أو اختيار قياس بديل أكبر عن طريق زيادة مقاس شريط حمالة الصدر رقمين، وتقليل مقاس الكأس واحد. مثال قياس 36 C بديل لقياس D38 .	
-5	• التعرف على طرق القياسات المختلفة. • تجنب المحلات الغير متعددة فى التصميمات، أو المقاسات. • تجربة الصدرية قبل الشراء أمر ضرورى بدون ملابس تحتها. • أن يتوفر في الشراء من خلال عبر الإنترنت، الاسترجاع .	

أنواع حمالات الصدر:

جدول (4) الأنواع المختلفة لحمالات الصدر

الاسم	الوصف	الشكل	الاسم	الوصف	الشكل
حمالة الصدر الكأس الكامل Full cup Bra	تعطى دعيم كامل لمن تتمتعن بثدى كبير		حمالة الصدر الديمى كاب Demi cup Bra	يغطى الكأس 2/1 أو 4/3 الثدى، وتعطى ارتفاع للثدى ومظهر امتلاء، وتتصل حمالات الكتف بالحافة الخارجية للكأس.	
حمالة الصدر الشرفى Balacony Bra	تعزز مظهر الثدى وتعطى فى بعض التصميمات تغطية ضئيلة للثدى.		حمالة الصدر البوش اب Push up Bra	ترفع الثدى وتقربهما من بعضهما عن طريق كأسين ذات زوايا يرفعان الثدى لأعلى وللوسط، وغالباً تكون Demi cup Bra.	
حمالة الصدر المبطن Padded Bra	يكون الكأسان مبطنان بطبقة سميكة من الاسفنج لزيادة امتلاء الثدى. وتعتمد على فكرة Push up Bra لكنها لا تقرب الثديين من بعضهما.		حمالة الصدر غير المبطن Non Padded Bra	التصميم كلاسيكى وعملى والكأسان غير مبطنان لإعطاء مظهر طبيعى للثدى.	
حمالة الصدر اللاصق Adhesive Bra	غالباً تكون من السليكون وتتكون من كأسين دون حمالات الأكتاف تلتصق بالجسم، وتستخدم عند ارتداء ملابس السهرة عارية الأكتاف والظهر.		حمالة الصدر بدون أكتاف Strapless Bra	لا تحتوى على حمالات للكتف ، وبها شريط عريض مع وجود سلك أسفل الكأسين المبطنين لاعطاء دعم اضافى للثديين، وتستخدم عند ارتداء الملابس عارية الأكتاف.	
حمالة الصدر الخفيف Bralette Bra	تتميز بخفة الوزن وبساطة التصميم وعدم التبطين، لذا لا تعطى دعم للثدى وغالباً تستخدم للثدى الصغير.		حمالة الصدر التحويلى Convertible Bra	تتميز بامكانية تغيير شكل حمالات الأكتاف، كما يمكن ارتائها بدون حمالات أو استخدام حمالة واحدة، أو استخدام الشكل التقليدى للحمالات أو شكل (X).	
حمالة الصدر البلانجى plunge Bra	التصميم يعتمد على كأسين منخفضين يتصلان ببعضهما عن طريق قطعة رفيعة من الوسط ، وحمالات الأكتاف عريضة أوبدون، وغالباً تستخدم للملابس الديكولتيه وهى غير مبطنة.		حمالة الصدر الرياضى Sports Bra	تصمم لاعطاء الدعم المناسب للثدى وتقليل حركته أثناء ممارسة الرياضة، ويتم تصنيعها من أقمشة تقاوم الاحتكاك والتعرق.	
T-Shirt Bra	تتميز ببساطة الحواف مع كاسان مصبوبان، هذه الصدرية مثالية للارتداء تحت الملابس الصباحية.		Underwire Bra	يتميز التصميم بالقدرة على التحمل ودعم الثدى بأسلاك شبه دائرية.	

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

حمالة الصدر الشريطى Bandeau Bra	يعتمد التصميم على شريط عريض من نسيج مطاطى يحيط بالثدى ولا يعطى الدعم المناسب لذا لا يتناسب هذا النوع مع الثدى الكبير، وفى بعض التصميمات يتواجد كأسين لاحتواء الثدى.	حمالة الصدر التقليلى Minimizer Bra		يعتمد التصميم على ضغط الثدي وتشكيله وتدعيمه، ويستخدم غالباً للثدى كبير الحجم.	
حمالة الصدر اللين Soft Cup Bra	لا تحتوى على أسلاك أسفل الكأسين لتدعيم الثدى.	صدرية السباحة Swim Bra		تكون مصنوعة من قماش خفيف الوزن ومرنة، وتتعدد تصميماتها ويتم ارتداؤها للسباحة.	Swim Bra
حمالة الصدر المخروطى Bullet Bra	يعتمد التصميم على كأسين مدببين وعادة ما تستخدم خياطة متحدة المركز للمساعدة في الحفاظ على شكلها دون مساعدة من الأسلاك، ظهر التصميم فى الأربعينيات وانتشر فى الخمسينيات.	حمالة الصدر المثلث Triangle Bra	Bullet Bra	هذه الصدرية اللينة تتسم بتصميم بسيط ومريح، وامتلاء طبيعى للثدى، وتمتاز بأشرطة قابلة للتعديل تربط من الخلف في الظهر	Triangle Bra
حمالة الصدر الليزور leisure Bra	تُعرف بحمالة صدر النوم، وتتميز بالراحة والنعومة وسهولة الارتداء، ولذا لا تدعم الثدى، يُمكن تصنيعها من نوعيات متعددة من الأقمشة.	حمالة الصدر الشفاف Sheer Bra		يعتمد التصميم على استخدام الأقمشة الشفافة التى تظهر الثدى.	Sheer Bra
حمالة الصدر المدمج Built-in Bra	تعد ملبس متكامل، وفى بعض التصميمات يمكن فصلها عن بقية الملبس، وتحتوى بعض التصميمات على شريط مرن يعمل على تدعيم الثدى أو كأسين لاحتواء الثدى.	حمالة الصدر المحيطى Contour Bra	 Built-in Bra	تشمل بعض التصميمات أسلاك داعمة أسفل الكأس المبطن، وهى تدعم الثدى وتتضمن العديد من التصميمات التى تُغطى الثدى أو جزء منه، وتتميز بامكانية استخدامها في حالة عدم تماثل الثديين.	Contour Bra
حمالة الصدر الأمامية Front Closure Bra	تفتح من الأمام بمشبك بدلاً من الخلف كما في بقية حمالات الصدر، ويوجد المشبك فى منطقة مركز الصدرية.	حمالة الصدر long الطويلة line Bra	Front Closure Bra	يمتد التصميم للخصر وتميز بزيادة توزيع الدعم عبر النصف العلوى للجسم بشكل اكبر.	long line Bra
حمالة الصدر الترفيهى Novelty Bra	تصميمات هذا النوع غير تقليدية للترفيه وتستخدم في صناعتها خامات متعددة خلاف الأقمشة كالجلد والمعدن وغيرها.	حمالة الصدر الخلفى Racer back Bra	Novelty Bra	حمالات الأكتاف من الخلف تكون على شكل حرف V - T وتستخدم في حالة الثدى كبير الحجم والصدريات الرياضية.	Racer back Bra
حمالة الصدر الجرفى Shelf Bra	يحتوى التصميم على كأس يغطى جزء قليل جدا من الثدى وقد تحتوى على دعم الجزء الأسفل من الثدى لرفعه.	حمالة الصدر للتمرين Training Bra	Shelf Bra	صُممت للمراهقات بهدف التدريب على ارتداء الصدريات.	
حمالة الصدر المائى Water Bra	تحتوي حمالة الصدر المائية على الماء أو مكونات أخرى كالهلام بهدف زيادة حجم الثدى وقد تصنع من القطن أو الألياف الاصطناعية. توفر دعم الثدى وقد تحتوى على سلك أو بدون، كما توفر الاحساس الطبيعى بزيادة	حمالة الصدر التعويضى Mastectomy Bra	 Water Bra	صدرية صحية مخصصة لمن قامت بعملية استئصال الثدى ويعتمد التصميم على استخدام ثدى صناعى يعطى مظهر الثدى الطبيعى.	Mastectomy Bra

	حجم الصدر أكثر من الصدريات المبطنة وتبدو أكثر طبيعية. ولكن تتطلب عناية خاصة في الاستخدام والتنظيف				
حمالة الصدر الأمومى Maternity Bra	يعتمد التصميم على وجود كأس كامل وحمالات أكتاف عريضة، وتستخدم أقمشة مريحة مرنة لاستيعاب التغير في حجم الثدى، وتماثل صدرية الرضاعة الرضاعه nursing Bra مع امكانية فتح الكأس بسهولة للسماح بعملية ارضاع الطفل.		حمالة الصدر المخصص للرضاعة Nursing Bra	لا يختلف التصميم عن maternity Bra وتصمم حيث تدعم الثدى اثناء الرضاعة ، مع امكانية فتح الكأس لرضاعةالطفل، غالباً لا تحتوى على أسلاك أسفل الكأس، والبعض منها يكون مبطن الكأس ليتشرب أى سوائل لبنية زائدة.	

صدق وثبات الاستبيان:

صدق الاستبيان: يمثل القدرة على قياس ما وضع من أجله وقد تم حساب صدق الأداة بطريقتين هما:-

1- صدق المحكمين

للتحقق من صدق المحتوى تم عرض الاستبيان فى صورته الأولية على نخبة من الأساتذة المتخصصين وبلغ عددهم (8) وطلب منهم الحكم على الاستبيان من حيث (مدى دقة وصياغة عبارات الاستبيان- مناسبة العبارات لمحاور تقييم التصميمات- مدى شمولية الاستبيان لبنود التقييم المختلفة).

وتم حساب تكرارات الاتفاق لدى السادة المحكمين على كل عبارة من العبارات وكانت أقل نسبة إتفاق 87.5٪ ، وأعلى نسبة إتفاق 100٪ .

2- الصدق العاملى

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملى وذلك من خلال مصفوفة معاملات ارتباط كندال بين أبعاد إستبيان كفاءة الأداء (الأداء الوظيفى – الأداء الجمالى) والدرجة الكلية لذات الاستبيان

وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,001) بين الدرجة الكلية لاستبيان كفاءة الأداء وكلا من الأداء الوظيفى والأداء الجمالى.

جدول (1) مصفوفة قيم معاملات ارتباط كندال بين أبعاد إستبيان كفاءة الأداء والدرجة الكلية له

المتغيرات	الأداء الوظيفى	الأداء الجمالى
الدرجة الكلية لكفاءة الأداء	*****0.964**	*****0.990**

***** دلالة (0.001)**

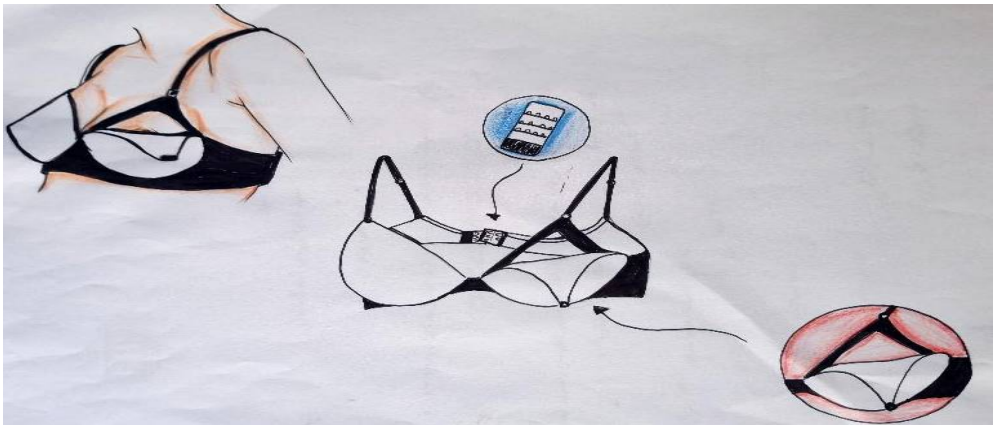
ثبات الإستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان Reliability باستخدام معامل Alpha-Cronbach لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلى للاستبيان ككل وكانت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل 0.933وهى قيمة عالية تؤكد على اتساق استبيان كفاءة الأداء لتصميمات الصدريات.

الدراسة التجريبية: تم اختيار حمالة الصدر ذات الكأس (الكب) الكامل حتى تعطى تدعيم كامل لصدر الام المرضعة ، أثناء العمل والتواجد خارج المنزل لفترات طويلة حيث تم عمل تعديلات او أضافات فى تصميم حمالة الصدر، وذلك بإبتكار عشرة تصميمات تناسب احتياجات الأم المرضعة وتلبى مختلف أنواع وأشكال وأحجام الصدر لدى الأمهات المرضعات.

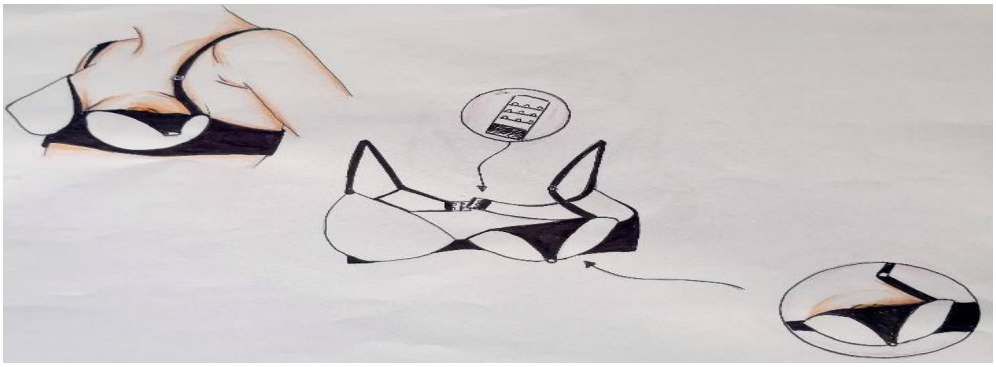
التصميم الأول

تعتمد فكرة التصميم على تقسيم منطقة الكأس الى جزئين، جزء داخلى عبارة عن شريط عريض قوى وثابت يحمل الثدى ويتضمنه، وجزء آخرخارجى للكأس يغطى الثدى ويتضمنه ويمكن فتحه وغلقه، حتى تتمكن الأم المرضعة من إخراج الثدى، أو كشف جزء منه لارضاع الطفل أو استخدام الشفاط ، وذلك عن طريق كبشة يثبت جزء منها فى طرف الكأس العلوى والجزء الآخر مثبت فى الحمالة straps ويناسب هذا النوع الصدر الكبير أو المترهل.



التصميم الثانى

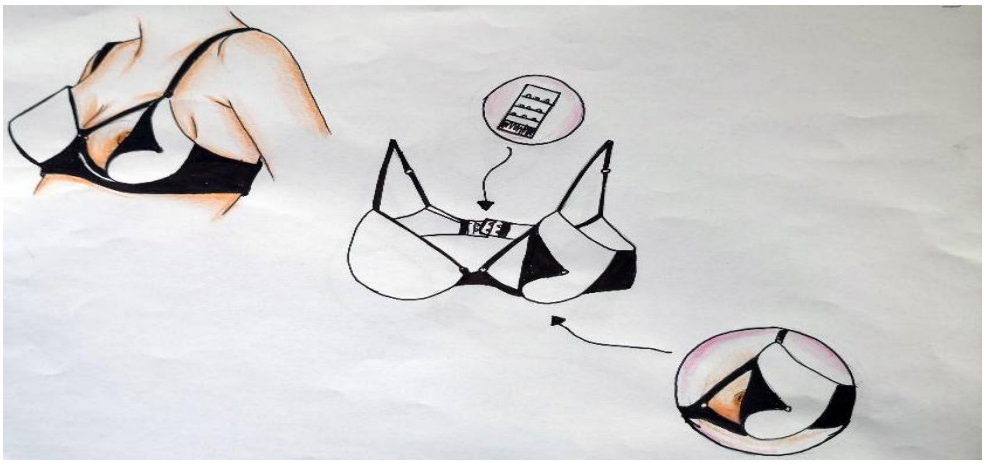
تعتمد فكرة التصميم على النصف العلوى من الكأس فهو غير مثبت بحمالة الصدر كالمعتاد، حيث يتسم بامكانية فصله عن الحمالة وبالتالى كشف أو إخراج الثدى بسهولة لإرضاع الطفل أو شفط السائل اللبنى الزائد، وتم ذلك بتركيب كبشة أحد طرفيها فى طرف الكأس العلوى والطرف الآخر فى الحمالة straps ويناسب هذا النوع الصدر الصغير



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

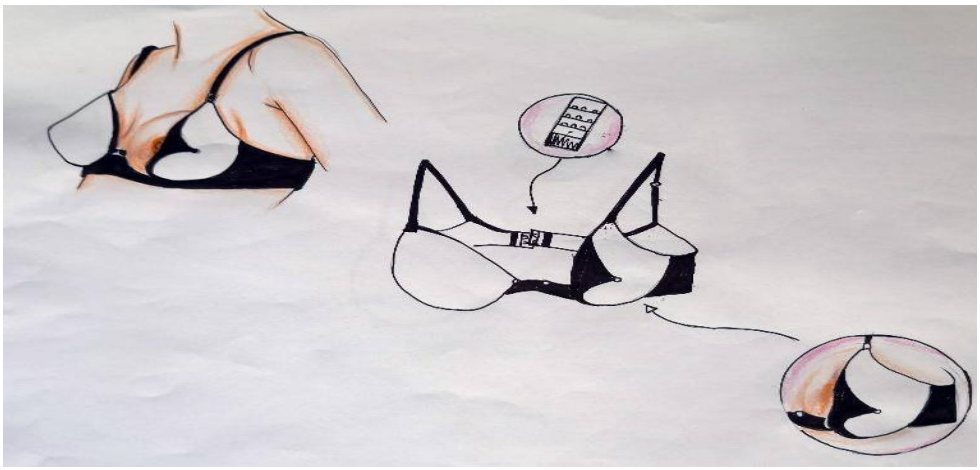
التصميم الثالث

تعتمد فكرة التصميم على تقسيم منطقة الكأس إلى جزئين، جزء داخلى عبارة عن شريط عريض قوى وثابت يحمل الثدى ويتضمنه، وجزء آخرخارجى للكأس يغطى الثدى ويتضمنه ولكن يمكن فتحه وغلقه ، لتسهيل استخدام الشفاط أو الرضاعة الطبيعية، وذلك عن طريق زرار بعروة خارجية ، أو كبشة أحد أجزائها فى طرف الكأس ناحية مركز حمالة الصدر والجزء الآخر مثبت فى حمالة الصدر ويناسب هذا النوع الصدر الكبير أو *المترهل*.



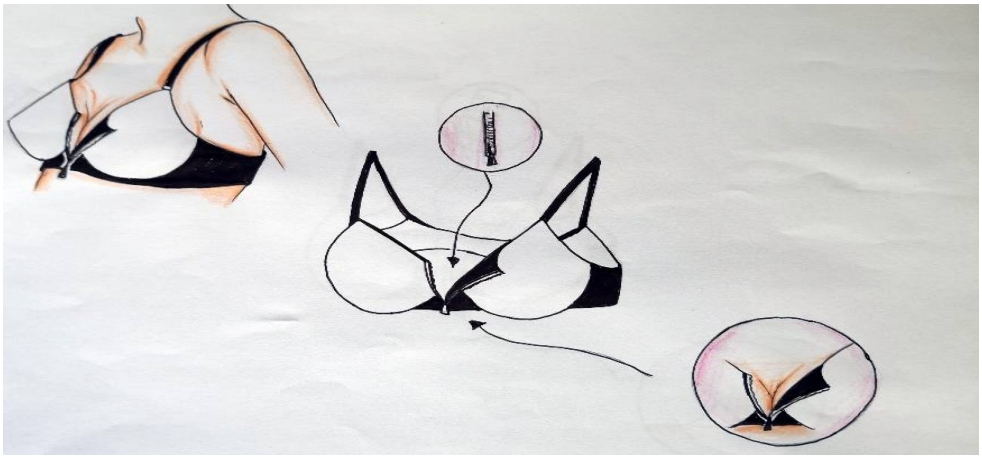
التصميم الرابع

تعتمد فكرة التصميم على النصف العلوى من الكأس حيث يمكن فصله عن عن حمالة الصدر من المركز وبالتالى كشف أو إخراج الثدى بسهولة لإرضاع الطفل أو شفط اللبن، وتم ذلك بتركيب كبشة أحد طرفيها فى طرف الكأس ناحية مركز حمالة الصدر والطرف الآخر مثبت بالقرب من مركز حمالة الصدر ويناسب هذا النوع الصدر الصغير.



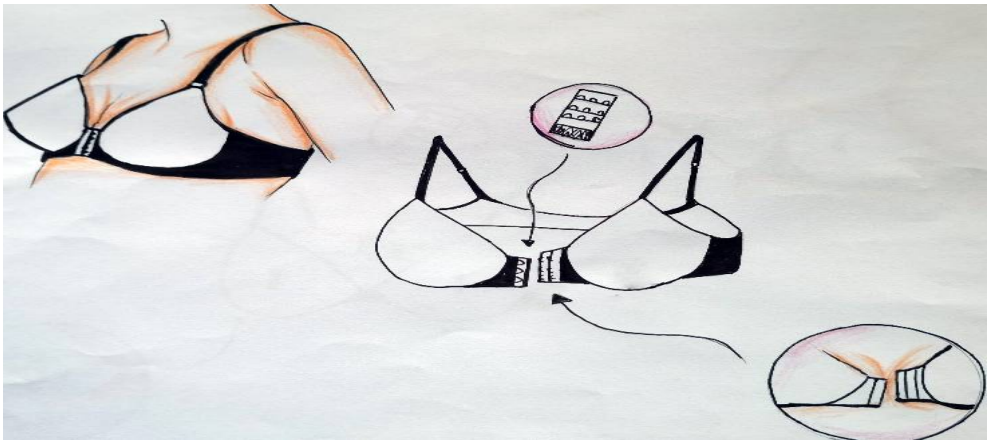
التصميم الخامس

التصميم فكرته بسيطة وسهلة التنفيذ حيث تم الغاء المشبك Hooks من الخلف وتركيب سوستة فى مركز حمالة الصدر من الامام عوضاً عنه، لفتح وغلق حمالة الصدر، فى هذا التصميم يجب اختيار المقاس بدقة ويناسب الانواع المختلفة من الثدى.



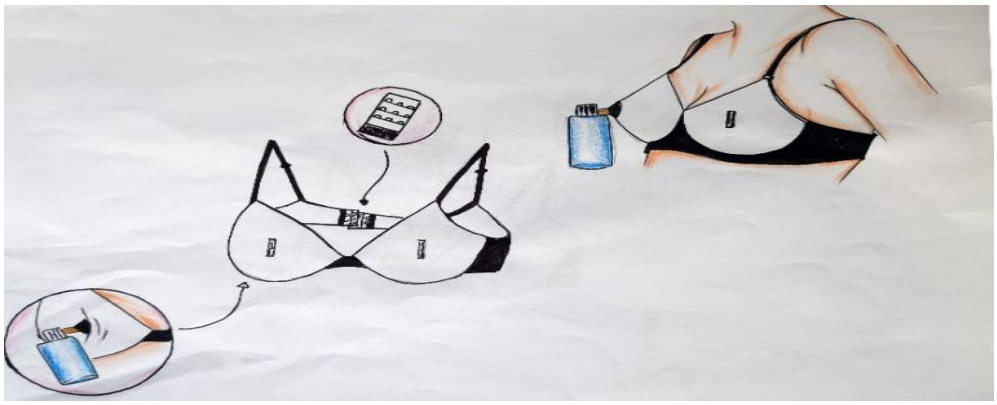
التصميم السادس

التصميم فكرته بسيطة وسهلة التنفيذ حيث نقل المشبك Hooks من الخلف إلى الأمام فى مركز حمالة الصدر من الأمام، لفتح وغلق حمالة الصدر، مما يعطى امكانية التوسيع والتضييق، ويناسب الأنواع المختلفة من الثدى.



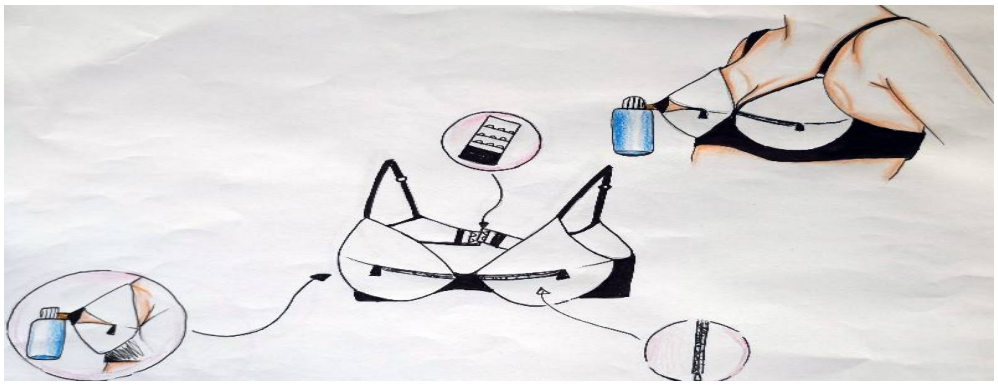
التصميم السابع

التصميم فكرته بسيطة وسهلة التنفيذ حيث تم عمل عروة فى مركز الكأس تُمكن من ادخال الشفاط منها لشفط السائل اللبنى الزائد.



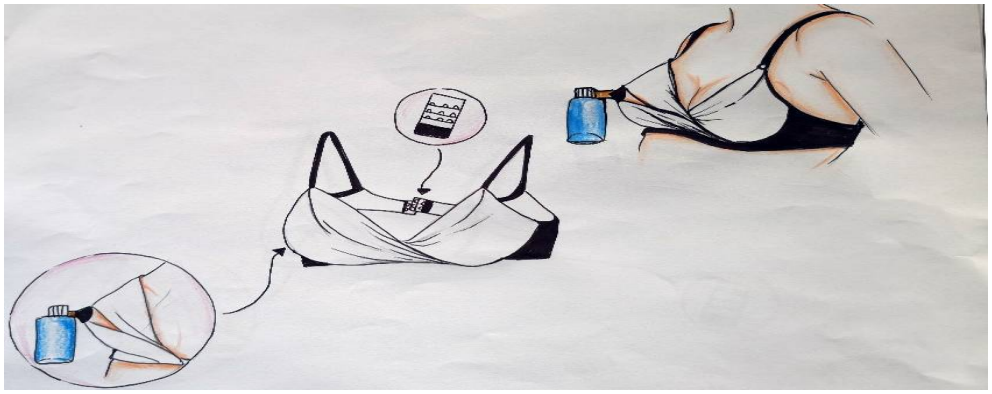
التصميم الثامن

التصميم تعتمد فكرته على تركيب سوستة صغيرة مسحورة فى منتصف الكأس عند أعلى بروز الى مركز حمالة الصدر، يمكن فتح السوستة لإبراز جزء من الثدى لأرضاع الطفل أو شفط اللبن، ثم اعادة الثدى إلى وضعه بسهولة وغلق السوستة.



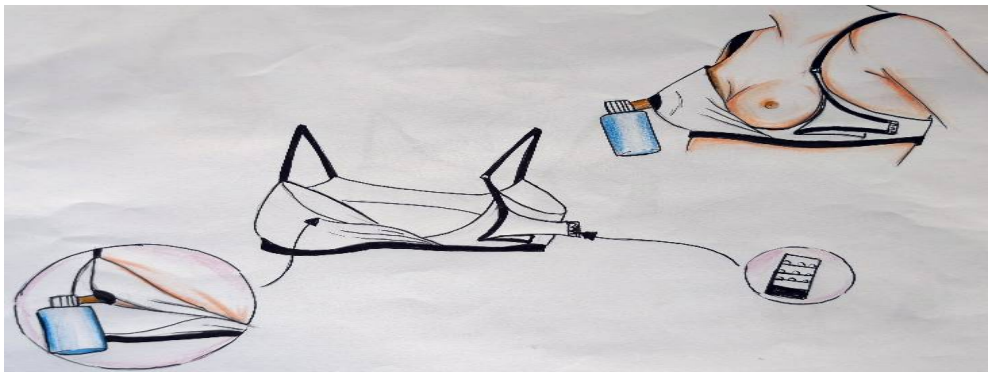
التصميم التاسع

التصميم التاسع تعتمد على منطقة الكأس، حيث يتم تنفيذها دون أى خياطات فى المنتصف، بل يتكون الكأس من جزئين يتدخلان بطريقة الكراوزيه، ويثبتان جيدا من الأطراف، وعند الرضاعة أو شفط اللبن، يتم إبعاد الجزئين من المنتصف واخراج أو أظهار جزء من الثدى.



التصميم العاشر

تعتمد فكرة التصميم على منطقة الكأس، حيث يتم تنفيذها دون اى خياطات فى المنتصف، بل يتكون الكأس من جزئين يتدخلان كراوزيه، ويثبت الطرفين الداخلين للكأس فى جانبى حمالة الصدر ومركز حمالة الصدر، أما الجزء الخارجى والأكبر من الكأس فيثبت أحد طرفيه فى جنب حمالة الصدر، أما الطرف الآخر فيثبت بمشبك فى الطرف الآخر من جنب حمالة الصدر، وعند الرضاعة أو شفط اللبن، يتم ابعاد الجزئين من المنتصف أو فتح المشبك وإخراج أو إظهار جزء من الثدى.



نتائج البحث Results:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق الأداء الوظيفى وفقا لأراء المحكمين.

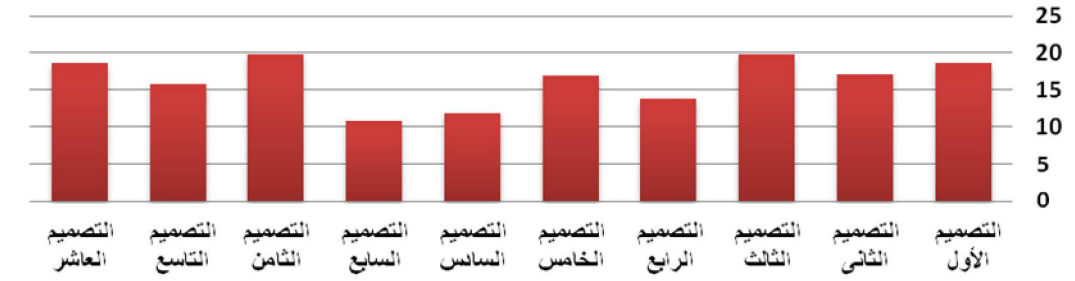
تم استخدام اختبار one sample T test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات فى الأداء الوظيفى لتصميمات الصدريات، ويوضح جدول (5) وشكل (6) اختلاف الأداء الوظيفى للتصميمات المنفذة عند مستوى دلالة (0.001)، حيث احتل التصميمان الثالث والثامن المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره 19.750 ± 0.707، وجاء في الترتيب الثانى التصميمان الأول

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

والعاشر بمتوسط حسابى قدره 18.625 ± 0.744، ثم التصميم الثانى في المرتبة الثالثة، يليه التصميم الخامس في المرتبة الرابعة،و التصميم التاسع في المرتبة الخامسة، و التصميم الرابع في المرتبة السادسة، والتصميم التاسع في المرتبة السابعة، واحتل التصميم السادس والتصميم السابع المركزين الأخيرين على التوالى.

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات درجات تصميمات الصدريات في الأداء الوظيفى

مصدر التباين	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الترتيب
التصميم الأول	18.625	0.744	70.803	0.001	2
التصميم الثانى	17.000	1.069	44.978	0.001	3
التصميم الثالث	19.750	0.707	79.000	0.001	1
التصميم الرابع	13.750	2.375	16.372	0.001	6
التصميم الخامس	16.875	1.125	42.389	0.001	4
التصميم السادس	11.875	2.799	11.996	0.001	7
التصميم السابع	10.764	4.421	6.956	0.001	8
التصميم الثامن	19.750	0.707	79.000	0.001	1
التصميم التاسع	15.787	2.232	20.116	0.001	5
التصميم العاشر	18.625	0.744	70.803	0.001	2



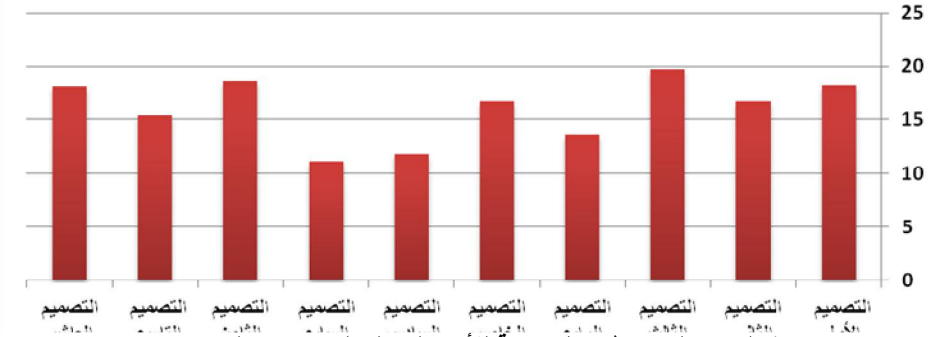
شكل (6) المتوسطات الحسابية للأداء الوظيفى لتصميمات الصدريات

الفرض الثانى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق الأداء الجمالى وفقا لأراء المحكمين.

تم استخدام اختبار one sample T test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات فى الأداء الوظيفى لتصميمات الصدريات، ويوضح جدول (6) وشكل (7) اختلاف الأداء الجمالى للتصميمات المنفذة عند مستوى دلالة (0.001)، حيث احتل التصميم الثالث المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره 19.750 ± 0.757، وفى المرتبة الثانية بمتوسط حسابى قدره 18.625 ± 0.744، وجاء التصميم الأول في المرتبة الثالثة، يليه في المرتبة الرابعة التصميم العاشر، واحتل التصميمان الثانى والخامس المرتبة الخامسة، وجاء التصميم التاسع في المرتبة السادسة، يليه التصميم الرابع في المرتبة السابعة، ثم جاء التصميمان السادس والسابع في المركزين الثامن والتاسع على التوالى.

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطات درجات تصميمات الصدريات في الأداء الجمالى

مصدر التباين	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الترتيب
التصميم الأول	18.250	0.707	73.000	0.001	3
التصميم الثانى	16.750	0.812	67.000	0.001	5
التصميم الثالث	19.750	0.757	79.000	0.001	1
التصميم الرابع	13.625	2.199	17.518	0.001	7
التصميم الخامس	16.750	0.709	67.000	0.001	5
التصميم السادس	11.875	2.799	11.996	0.001	8
التصميم السابع	11.125	4.991	6.406	0.001	9
التصميم الثامن	18.625	0.744	70.803	0.001	2
التصميم التاسع	15.375	1.685	25.808	0.001	6
التصميم العاشر	18.125	0.991	51.729	0.001	4



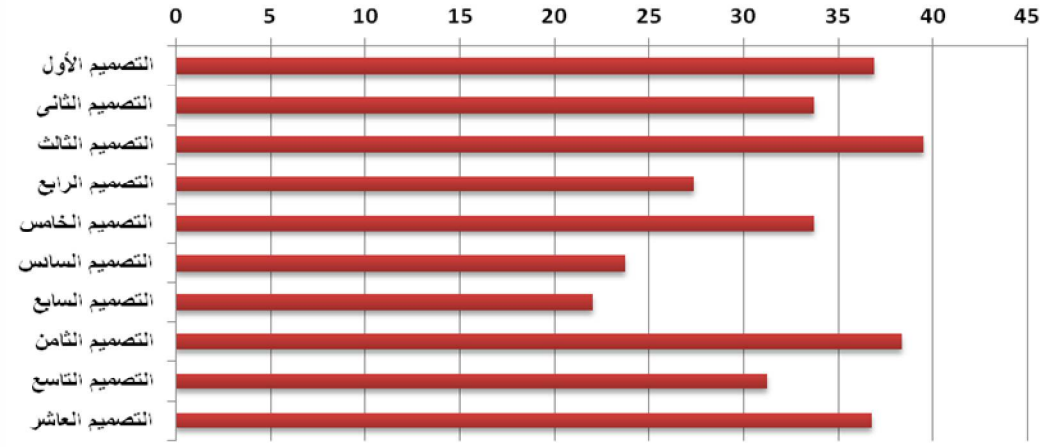
شكل (7) المتوسطات الحسابية للأداء الجمالى لتصميمات الصدريات

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصميمات الصدريات في تحقيق كفاءة الأداء وفقا لأراء المحكمين.

تم استخدام اختبار one sample T test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات فى الأداء الوظيفى لتصميمات الصدريات، ويوضح جدول (7) وشكل (8) اختلاف الأداء الجمالى للتصميمات المنفذة عند مستوى دلالة (0.001)، حيث احتل التصميم الثالث المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره 39.500± 1.414، يليه التصميم الثامن بمتوسط حسابى قدره 38.375 ± 1.187، يليه التصميم الأول في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابى قدره 36.875± 0.991، يليه التصميم العاشر في المرتبة الرابعة، وجاء التصميمان الثانى والخامس في المرتبة الخامسة، وفى المرتبة السادسة جاء التصميم التاسع، وفى المرتبة السابعة جاء التصميم الرابع، ثم التصميم السادس والسابع في المركزين الأخيرين على التوالى.

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات درجات تصميمات الصدريات في كفاءة الأداء

مصدر التباين	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الترتيب
التصميم الأول	36.875	0.991	105.242	0.001	3
التصميم الثانى	33.750	1.669	57.194	0.001	5
التصميم الثالث	39.500	1.414	79.000	0.001	1
التصميم الرابع	27.375	4.565	16.961	0.001	7
التصميم الخامس	33.750	1.669	57.194	0.001	5
التصميم السادس	23.750	5.599	11.996	0.001	8
التصميم السابع	22.000	9.319	6.677	0.001	9
التصميم الثامن	38.375	1.187	91.385	0.001	2
التصميم التاسع	31.250	3.845	22.987	0.001	6
التصميم العاشر	36.750	1.035	100.402	0.001	4



شكل (8) المتوسطات الحسابية لكفاءة الأداء لتصميمات الصدريات

الخلاصة Conclusion:

1- ثبتت عمليا فاعلية الكتيب الارشادى الذى أعدته الباحثة فى عرض أنواع حمالات الصدر المختلفة المناسبة للسيدات المرضعات، وكيفية تحديد المقاس واختيار التصميم المناسب.

2- كفاءة وعملية الحلول التصميمية المقترحة لسهولة عملية الرضاعة خارج المنزل، أوشفط السائل اللبنى الزائد، ومعالجة مشكلة ملحة للسيدات المرضعات العاملات أو المتواجدات خارج المنزل لفترات طويلة من المحافظة على مظهرهن الأنثوى دون اخلال بتمسكهن بالرضاعة الطبيعية لأطفالهن.

3- كان التصميم الثالث أفضل التصميمات من حيث كفاءة الأداء ومحوريها الوظيفى والجمالى، يليه التصميم الثامن، وكان التصميمان السادس والسابع في المركزين الأخيرين على التوالى وفقاً لتقييم الأساتذة المتخصصين.

التوصيات:

1- ضرورة نشر الوعى بأسس اختيار حمالة الصدر وكيفية تحديد المقاس والتصميم المناسب وفقا لطبيعة المرحلة العمرية والوظيفة المطلوبة.

2- نشر وتوزيع الكتيب المصمم من الباحثة بمحلات الملابس لزيادة الوعى والتخلى جزئيا عن ثقافة التجربة والتكرار حتى الوصول للمقاس والتصميم المناسب.

3- تبنى مصانع الملابس الداخلية الحلول التصميمية التى اقترحتها الباحثة عند تصميم وتنفيذ صدريات السيدات المرضعات.

4- تطوير طريقة تحديد القياس المناسب لحجم الثدى للمرأة في المجتمع المصرى وخاصة الأم بما يطرأ على الثدى من تغيرات هرمونية وفسيولوجية تؤدى إلى تغيير في حجمه أو ترهله.

5- تثقيف تجار التجزئة على الممارسة الجيدة في تحديد قياس حمالة الصدر التى توفر الدعم والراحة.

المراجع References:

أولاً: المراجع العربية:

1- أحمد توفيق حجازى (2014). سيكولوجية الثياب والمظهر الشخصي. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

2- جاكلين صديق(2000). طرز الأزياء القوطية الأوربية بالعصور الوسطى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة حلوان، مصر.

3- رباب حسن محمد (2004). العوامل المؤثرة على اتجاهات الموضة لأزياء النساء في القرن العشرين- دراسة تاريخية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة حلوان، مصر.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

4- سحر على زغلول ورباب محمد حسن (2009). الاتجاهات الحديثة فى خطوط تصميم مشد الجسم وبناء النماذج الخاصة به، المؤتمر الدولى السادس، المركز القومى للبحوث، القاهرة، مصر.
5- عزه محمود شطا، نرمين عبدالرحمن عبدالباسط، أمل محمد الفيومي، نهلة العجمي (2016). استحداث تصميمات تلبى احتياجات المرأة في مرحلة ما بعد الولادة. مجلة الفنون و العلوم التطبيقية، عدد 2، مجلد 3، القاهرة.
6- فيفيان شاكر ميخائيل (2003). جماليات الأزياء بعصر الروكوكو ومدى الاستفادة منها فى الموضة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة حلوان، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

7- BeLieu, R.M., 1994. Mastodynia. Obstetrics and Gynaecology Clinics of North America, 21 (3), 461–477.
8- Bressler, Kacentury, 2000: "lingerie", published by the apple press, London.
9- Greenbaum, A.R., Heslop, T., Morris, J., and Dunn, K.W., 2003. An investigation of the suitability of bra fit in women referred for reduction mammaplasty. British Journal of Plastic Surgery, 56, 230–236.
10- Hadi, M.S.A.A., 2000. Sports brassiere: is it a solution for mastalgia? The Breast Journal, 6 (6), 407–409.
11- Hardaker, C.M. and Fozzard, G.W., 1997. Communications: the bra design process – a study of professional practice. International Journal of Clothing Science and Technology, 9 (4), 311–325.
12- McGhee, D.E. and Steele, J.R., 2010. Optimising breast support in female patients through correct bra fit: a cross-sectional study. Journal of Science and Medicine in Sport, 13 (6), 568–572.
13- Page, K. and Steele, J.R., 1999. Breast motion and sports brassiere design. Sports Medicine, 27 (4), 205–211.
14- Smith, R.L., Pruthi, S., and Fitzpatrick, L.A., 2004. Evaluation and management of breast pain. Mayo Clinic Proceedings, 79, 353–372.
15- White, J., Scurr, J., and Smith, N., 2009. The effect of breast support on kinetics during over ground running performance. Ergonomics, 52 (4), 492–498.
16- Wood, K., Cameron, M., and Fitzgerald, K., 2008. Breast size, bra fit and thoracic pain in young women: a correlational study. Chiropractic and Osteopathy, 16 (1), 1–7.
17- https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/Bra
18- https://www.quora.com/What-is-clothing-design
19- http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/ (منظمة الصحة العالمية، 2018)
20- http://www.85b.org/bra_calc.php
21- https://www.nextdirect.com/sa/ar/help/ar/sa/Section.aspx?ItemId=28803