

# تغيير حركة الجنين

إذا تم تحديد أي مشكلة تتعلق بصحتك أو صحة طفلك، سوف يتم إعلامك بذلك. يمكن ترتيب فحوصات للمتابعة. يمكن أيضاً التوصية بالولادة المبكرة اعتماداً على وضعك الخاص وعدد أسابيع الحمل.

## ماذا أفعل إذا واجهت المزيد من المخاوف حول نمط حركة طفلي مرة أخرى؟

إذا واجهت مرة أخرى تغييراً في حركة طفلك يجب زيارة قسم الطوارئ على الفور.

يجب أن لا تترددي أبداً في زيارة قسم الطوارئ للحصول على المشورة، بغض النظر عن عدد المرات التي يحدث فيها ذلك.



تهدف هذه النشرة إلى تقديم معلومات حول حركة طفلك أثناء الحمل ونصائح حول ما يجب فعله إذا شعرت أن نمط حركته قد تغير أو كنت قلقة بشأن الحركة. ستخبرك النشرة عن الحركة الطبيعية للجنين، والعوامل التي تؤثر على مدى شعورك بحركته، وماذا تفعلين إذا شعرت أن نمط الحركة المعتاد قد تغير.



## ماذا سيفعل مقدم الرعاية الصحية في حال تغير نمط حركة طفلي؟

تعتمد الرعاية التي سوف تحصلين عليها عندما تبلغين عن تغير نمط حركة طفلك على عدد أسابيع الحمل:

### أقل من 24 أسبوع حمل:

إذا لم تشعرني أبداً بحركة طفلك بوصولك 24 أسبوعاً، يجب أن تخبرني الطبيب لفحص نبضات قلب طفلك، كما أنه سيقوم بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، وقد يتم تحويلك إلى أخصائي طب الأجنة للتحقق من صحة طفلك.

### بين 24 و28 أسبوع حمل:

- يجب زيارة قسم الطوارئ، حيث سيتم التحقق من نبضات قلب طفلك.
- سيكون لديك فحص كامل قبل الولادة يتضمن فحص حجم الرحم وقياس ضغط الدم واختبار البول للبحث عن البروتين.
- إذا كان قياس الرحم أصغر أو أكبر من الحجم المتوقع، قد يتم ترتيب فحص بالموجات فوق الصوتية للتحقق من نمو طفلك وتطوره.

### بعد 28 أسبوع حمل:

- يجب عليك الذهاب إلى قسم الطوارئ على الفور وعدم انتظار موعدك المعتاد، حيث:
- سوف تسألين عن حركة طفلك
- تحصلين على فحص روتيني قبل الولادة، بما في ذلك تقييم معدل ضربات قلب طفلك
- سوف يتم القيام بتخطيط قلب الجنين لمراقبة ضربات قلب طفلك، عادة لمدة 20 دقيقة على الأقل. هذا سوف يطمئنك بشأن صحة طفلك. أيضاً، سوف تلاحظين تغيرات في معدل ضربات قلب طفلك أثناء تحركه.
- سيتم إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية لمراقبة نمو الطفل وقياس كمية السائل الأمنيوسي حول طفلك في الحالات التي يكون فيها:
- قياس الرحم أصغر أو أكبر من الحجم المتوقع
- إذا كان يصاحب حملك مشاكل صحية
- معدل ضربات قلب طفلك طبيعي، لكنك مازلت تشعرين بأن حركة طفلك أقل من المعتاد
- كنت قد شهدت سابقاً تغييراً في حركة طفلك

قد تبدو حركات الجنين أثناء الحمل وكأنها شيء من الرفرفة أو الركل أو التآرجح أو اللف. ومع ذلك، قد يتغير هذا النوع من الحركة مع تقدم الحمل ومع نمو الجنين.

## «الحركة الأولى» - كيف ومتى؟

- قد تشعرين أن طفلك يتحرك في وقت مبكر من الأسبوع 16 من الحمل، ولكن معظم النساء عادة ما يشعرن بالحركة بين 18 و 24 أسبوعاً.
- إذا كان هذا حملك الأول، قد لا تلاحظين حركة الجنين حتى الأسبوع 20 تقريباً.

## ماهي التغيرات التي يمكن توقعها في حركة طفلي؟

- مع تقدم الحمل، سيتغير كل من عدد الحركات ونوعها اعتماداً على نشاط طفلك.
- فترات ما بعد الظهر والمساء هي أوقات ذروة نشاط طفلك.
- خلال النهار والليل، ينام طفلك فترات تتراوح بين 20 و 40 دقيقة ونادراً ما تكون أطول من 90 دقيقة.
- لن تشعري بحركات طفلك خلال فترة نومه.
- عادة ما يزداد عدد الحركات حتى الأسبوع 32 من الحمل ثم يبقى كما هو، ولكن قد تشعرين بتغير في نوع الحركة مع اقتراب موعد الولادة. غالباً إذا كنت مشغولة، قد لا تلاحظين كل هذه الحركات. المهم يجب أن يستمر الشعور بأن طفلك يتحرك طول فترة الحمل حتى وقت بداية المخاض. قد تشعرين بحركة طفلك حتى أثناء المخاض.

تعرفي على حركات طفلك الطبيعية.

لا تترددي بزيارة قسم الطوارئ إذا كنت قلقة بشأن حركات طفلك.

## لماذا تعتبر حركات طفلي مهمة؟

حركة الطفل علامة على أنه بخير. ومع ذلك، إذا شعرت أن طفلك يتحرك أقل أو لاحظت تغيراً، قد يكون هذا في بعض الأحيان علامة تحذير على أن طفلك ليس على مايرام.

(لذلك، من الضروري أن تزوري قسم الطوارئ على الفور حتى يمكن تقييم صحة طفلك.)

## متى قد لا أشعر أن طفلي يتحرك؟

قد تشعرين بحركات أقل عندما تكونين:

- نشطة أو مشغولة
- إذا كانت المشيمة في الجدار الأمامي للرحم



المشيمة في الجدار الأمامي للرحم

- إذا كان ظهر طفلك مواجهاً للجدار الأمامي للرحم



الوضعية الخلفية

## ما الذي يمكنه التسبب في نقص حركة طفلي؟

- يمكن لبعض الأدوية مثل مسكنات الآلام القوية أو المهدئات أن تمر في الدورة الدموية لطفلك وتجعله يتحرك أقل.
- التدخين قد يؤثر على حركة طفلك.
- قد يتحرك طفلك أقل لأنه ليس على مايرام.

## هل يجب أن أستخدم مخططاً لحساب حركات طفلي؟

الدراسات لا توصي بالاستخدام الروتيني لمخطط عدد حركات الجنين. إن وعيك بنمط حركات طفلك مهم طوال فترة الحمل. قومي بزيارة قسم الطوارئ على الفور إذا شعرت بأن هناك تغييراً في نمط حركة طفلك.

## هل يمكنني فعل شيء لجعل طفلي يتحرك؟

لا يجب أن تحاولي جعل طفلك يتحرك. إذا كنت تعتقدين أن حركة طفلك تباطأت أو توقفت أو تغيرت، قومي بزيارة قسم الطوارئ.

لا تترددي أبداً في زيارة قسم الطوارئ للحصول على المشورة، بغض النظر عن عدد المرات التي يحدث فيها ذلك.

## ماذا أفعل إذا تغير نمط حركة طفلي؟

اطلبي دائماً المساعدة الطبية على الفور. لا تتأخري أبداً في طلب المساعدة الطبية عندما تلاحظين تغيراً في حركة طفلك. في مثل هذه الحالات لا يمكنك الاعتماد على المجموعات (الأجهزة) المنزلية لمراقبة دقات قلب الجنين.

إذا كنت تعتقدين أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت أو تغيرت يجب

أن تذهبي إلى قسم الطوارئ على الفور.

وضعية الجنين لا تؤثر على قدرتك على الشعور بحركته.