

## الإحساس بحركة طفلك علامة على أنه بخير

معظم النساء عادة ما يبدأن في الشعور بحركة الجنين بين الأسبوع ١٦ و ٢٤ من الحمل. يمكن أن تكون حركة الجنين أي شيء؛ ركلة أو رفرفة أو حفيف أو لفة. وقد يتغير نوع الحركة مع تقدم الحمل.



### ما معدل تكرار حركة طفلي؟

لا يوجد عدد محدد للحركات العادية.

سيكون لطفلك نمطه الخاص من الحركة وسوف تعرفينه.

من الأسبوع ١٦ إلى ٢٤، سوف تشعرين بأن الجنين يتحرك أكثر وأكثر حتى الأسبوع ٣٢، وبعدها يظل تقريباً كما هو حتى الولادة.



ليس صحيحاً أن حركة الجنين تقل مع قرب انتهاء الحمل.



سوف تواصلين الشعور بحركة الطفل حتى موعد الولادة وأثناء الولادة أيضاً. تعرفي على نمط حركة طفلك العادية.



## يجب ألا تؤجلي استشارة الطبيب إذا كنت قلقة بشأن حركة طفلك

إذا كنت تعتقدين أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت، فاتصلي بالقابلة أو بوحدة رعاية الأمهات فوراً (تعمل على مدار ٢٤ ساعة طوال أيام الأسبوع).



لا تؤجلي الاتصال إلى اليوم التالي لتعرفي ما يحدث.

لا تقلقي بشأن الاتصال، فمن المهم أن يعرف الأطباء والقابلات ما إذا كانت حركات طفلك قد تباطأت أو توقفت.



### لماذا تُعد حركات طفلي مهمة؟

نقصان حركات الطفل يمكن أحياناً أن يكون علامة تحذير مهمة تفيد بأن الطفل ليس بخير. حوالي نصف الأمهات اللاتي ولدن جنيناً ميتاً لاحظن أن حركات الطفل قد تباطأت أو توقفت.



لا تستخدم أي شاشات رصد محمولة يدوياً أو دوبر أو تطبيقات هاتفية للتأكد من نبض الجنين. وحتى لو كان هناك نبض فهذا لا يعني بالضرورة أن الجنين بخير.



ماذا بعد؟ انظري بالخلف.

## ماذا لو قلَّت حركات طفلي مرة أخرى؟

إذا ظلت حركات طفلك غير مطمئنة بعد الفحص، فيجب أن تتصلبي إما بالقابلة أو بوحدة رعاية الأمهات مباشرة، حتى إذا كان كل شيء طبيعيًا في المرة السابقة. لا تترددي أبدًا في الاتصال بالقابلة أو بوحدة رعاية الأمهات للاستشارة، مهما كان عدد مرات الاتصال.



لمزيد من المعلومات حول حركات الطفل، تحدثي إلى القابلة

Contact details:



Version 1, published in Jan 2016 by NHS England and Tommy's under the Tommy's accredited production process ([www.tommys.org/informationstandard](http://www.tommys.org/informationstandard)).  
Review date: Jan 2019

### Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet

