

## 1. معلومات

### معلومات متعلقة بحركة الجنين اثناء الحمل والشعور بقلة حركة الجنين او توقفها.

#### ما هي حركة الجنين الطبيعية في الرحم؟

يشعرن معظم النساء بحركة الجنين في الاسبوع 20 من الحمل. وربما يشعرن النساء الذي يجربن الحمل للمرة الاولى به بعد الاسبوع 20. وتستطيع السيدة التي اختبرت الحمل سابقا الشعور بالحركة قبل الاسبوع 20. ويعتمد الامر هنا على اختلافات فردية.

وكلما يتطور طفلك، تتغير كل من نوع وشيوع الحركة. وتزداد حركة الطفل في اوقات محددة من اليوم. ومن المهم ان تصبحي مألوفة مع نمط نشاط طفلك، وينام الجنين خلال النهار والليل وتتراوح فترات نومه ما بين 20 الى 40 دقيقة، ونادرا ما تزيد على 90 دقيقة. ولن يتحرك الجنين اثناء تلك الفترات.

ويختبرن الكثير من النساء ان عدد حركة الجنين في غضون اليوم تزداد حتى الاسبوع 32 من الحمل، بعدها يستقر مستوى الحركة حتى الولادة. نوع الحركة قابل للتغيير. وربما تختبرين حركة الجنين في المرحلة المتأخرة من الحمل كـ "متلوية" خلافا لركلات الجنين التي كنت تشعرين بها في السابق، ولكن عموما لن تقل حركة الجنين. وستختبرين حركة الجنين بنفس القدر، حتى الفترة التي تسبق الولادة، كما ستشعرين بحركته اثناء الولادة ايضا.

#### اين تكمن اهمية الشعور بحركة الجنين في الرحم؟

تمنحك حركة الطفل الثقة والطمأنينة بان طفلك بحالة جيدة. إذا وجدت ان طفلك لا يتحرك او تقل حركته تدريجيا، غالبا ما يكون سبب هذا مجرد تباين (تغيير). ولكن إذا استمر هذا على مدى عدة ساعات، قد تكون احدى العلامات الاولى على سوء حالة الطفل في الرحم. لهذا فانه من المهم ان تتصلين بقسم الولادة للحصول على الرعاية اللازمة.

#### متى تعتبر حركة الجنينية ضعيفة؟

ولم تتمكن الدراسات من تحديد عدد الحركات التي تعتبر طبيعية لطفل سليم. ولهذا فانه من المهم متابعة نشاط الجنين وانماط حركته في غضون فترة الحمل. حيث ان التغيير في النمط هو المهم هنا في تحديد "ضعف الحركة او قلتها". وانت أفضل شخص يعرف طفلك! ما يمكننا قوله انه من النادر جدا ان الطفل السليم يتحرك اقل من 10 مرات كل ساعتين في غضون الفترة التي يكون فيها أكثر نشاطا.

#### ما هي العوامل التي يمكن ان تؤثر على شعورك بحركة الجنين؟

- عندما تكونين في حركة او نشاط فتقل فرصة شعورك بحركته في بطنك.
- عندما تكون مشيئة متركزة على الجدار الامامي للرحم، قد يؤدي ذلك الى صعوبة الشعور بحركة الجنين ولا سيما في مراحل الحمل المبكرة.

#### ماذا ينبغي عليك عمله عند شعورك بعدم الامان حيال قلة حركة الجنين؟

##### قبل الاسبوع 24 من الحمل:

عندما تجدين حركة الطفل تكون منخفضة، قبل الاسبوع 24 من الحمل، ينبغي عليك الاتصال بطبيبك او القابلة في أقرب فرصة ممكنة.

##### بعد الاسبوع 24 من الحمل:

إذا كنت غير متأكدة فيما إذا كانت حركة طفلك اقل من المعتاد، ينبغي عليك تناول الطعام وشرب الشراب، يُفضل هنا شيء حلو. وبعدها تستطيعين الاستلقاء، على الجانب الايسر إذا أمكن، في هدوء وسلام من غير الهاتف او غيرها من الوسائل المنبهة. وستركزين على حركة طفلك لساعة او ساعتين، عند الامكان، أحصى عدد حركات الجنين. من المستحسن عمل هذا في الفترات التي تكون حركة طفلك نشطة في العادة.

• عند عدم شعورك بحركة الطفل في غضون تلك الفترة، ستتصلين بقسم الولادة مباشرة.

• عند شعورك بأقل من عشر حركات منفصلة من طفلك في خلال تلك الساعتين، ستتصلين بقسم ولادتك مباشرة.

• إذا كنت ما زلت قلقة او غير متأكدة فيما يخص نمط نشاط طفلك ستتصلين بقسم الولادة للحصول على الارشاد.

• إذا شعرت بالاطمئنان بعد احصاء حركات الطفل، وشعرت بنشاط الطفل بشكل جيد، لا تحتاجين للاتصال بقسم الولادة.

معلومات معلومات للمريض: قلة حركة الجنين، متى ينبغي القلق واستشارة الطبيب؟	رقم الوثيقة: 77935 - نسخة: 1	تاريخ الطبع: 2016/01/15
صدرت من قبل: انغفلد نوردهاغن	الصادقة من قبل: آنة فليم ياكوبسن	صفحة 1 من 2

ولن تنتظرين حتى اليوم التالي او موعد المراجعة القادم، عندما تكونين غير متأكدة فيما يخص حركة الطفل او ان الحركة تكون اقل من المعتاد، اتصلي بقسم الولادة!

لا تعتمدى على الاجهزة المنزلية التي تستطيعين بواسطتها الاستماع لدقات قلب.

للنساء اللواتي سيلدن في اولفال (Ullevål): اتصلي بقسم الولادة-نسانية 23027550

للنساء اللواتي سيلدن في المستشفى الوطني (Rikshospitalet): اتصلي بقسم الولادة 23072640

**ماذا سنقوم العمل به بعد قدومك لموعد المراقبة المتفق عليه نتيجة شعورك بقلّة حركة الطفل؟**

سنقوم بإجراء فحص CTG، اي مراقبة دقات قلب الجنين وقياس النشاط في رحمك لمدة 20 دقيقة. وستحصلين على زر تضغطين عليه عند شعورك بحركة الطفل. كما سنقيس ضغط الدم والنبض ودرجة الحرارة ونقوم بتحليل البول. ووفقا لنتائج الفحوصات وسردك، سنقرر بضرورة اجراء فحص الاشعة الصوتية (السونار) وغيرها من الفحوصات السريرية الاخرى. في بعض الاحيان يكون البقاء في المستشفى او تحريض وتحفيز الولادة ضروريا.

معظم النساء اللواتي تمر عليهم حلقة يشعرون فيها بقل حركة الجنين، تكون ولادتهم غير معقدة وينجبن اطفالا اصحاء.

وعند عودتك للبيت بعد موعد المراقبة عندنا، سوف يُطلب منك بمواصلة التركيز على نمط نشاط الطفل. عند اختبارك لقلّة حركة الطفل مرة اخرى، سنتصلين بقسم الولادة مجددا.

لا تتردي بالاتصال بنا هاتفيا بغض النظر عن عدد المرات لاختبارك لها.

## 2. المراجع

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2012. Information for you: Your baby's movements in pregnancy. <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-movements-in-pregnancy.pdf> your-babys

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2012. Reduced fetal movements. Green top Guideline no. 57/2011 [https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/gtg\\_57.pdf](https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/gtg_57.pdf)

اجراءات العمل قسم الولادة مستشفى اوسلو الجامعي: قلّة حركة الجنين.

تاريخ الطبع: 2016/01/15	معلومات للمريض: قلّة حركة الجنين، متى ينبغي القلق واستشارة الطبيب؟
صفحة 2 من 2	أصدقت من قبل: أنة فليم ياكوبسن رقم الوثيقة: 77935 - نسخة: 1