

## تحسّسي الحياة KJENN LIV

### - مساعدة للحوامل من أجل متابعة حركات الجنين

الشعور بركلات الجنين وتحركه في بطن الأم كلّ يوم هو علامة على أن الطفل بخير. أنماط حركة الأطفال في بطن الأم مختلفة. كيف وكم يتحركون أو يركلون، يختلف اختلافاً كبيراً من طفلٍ إلى آخر. لا يوجد جوابٌ واحدٌ وصحيح على ما هو طبيعي. لا تقارني نفسك مع الآخرين – بل تعرّف على نمط حركة طفلك. ثقي بنفسك، فأنت أفضل من يعرف طفلك.

### ركلات الجنين في بطن الأم

يمكن لحركات الجنين أن تكون على شكل ركلات أو دفعٍ خفيف أو تمدّات أو حركات شبيهة بحركات ثعبان البحر أو التفافات. أمّا الفواق فلا يُعتبر حركة. تبدأ معظم النساء الحوامل بالشعور بحركات الجنين تقريباً بين أسبوع الحمل 18 والأسبوع 20، ولكن هناك تبايناً كبيراً بين الحوامل. واعتباراً من الأسبوع 24-28 تكون حركات الجنين أكثر انتظاماً في الفترات التي يكون الطفل مستيقظاً فيها، وعندما يكون الطفل نائماً فإنّه لا يتحرك. عدد الركلات والحركات يزيد من منتصف فترة الحمل حتى الأسبوع 32، ثمّ تستقر حركة الطفل عند مستوى يستمر حتى الولادة.

عندما تقترب فترة الحمل من نهايتها يصبح المكان في بطن الأم ضيقاً وتحسّ الأم بأن حركات الجنين أصبحت مختلفة. ولكن يجب أن تعلمي بأن حركات الجنين لن تصبح أقلّ أو أضعف إطلاقاً.

### كيف يمكنك متابعة الحياة التي تدبّ في بطنك؟

خصّصي بعض الوقت كلّ يوم لكي تتحسّسي كيف يتحرك طفلك عندما يكون مستيقظاً. اجعلي من ذلك عادة جيدة! بهذه الطريقة سوف تكونين مهينة جيداً لاكتشاف التغييرات. كما أن هذا يعزز الرابطة بينك وبين الطفل ويساعد على تحضيرك لدور الأم.

ابدأي اعتباراً من الأسبوع 28، لأنه في هذه الفترة يكون نمط حركة الطفل قد أصبح منتظماً و يكون الطفل مستيقظاً أو نائماً في فترات ثابتة. يستحسن أن تستلقي على جانبك الأيسر. ففي هذه الوضعية يكون تدفق الدم في الرحم والمشيمة أفضل ما يمكن. إنك تشعرين بحركات الطفل بشكلٍ أفضل عندما تكونين مستلقية ممّا لو كنت واقفة أو تتحركين.

هناك عدّة طرق للمتابعة. بالنسبة للبعض، يكفي أن ينتبهن لحركات الطفل عقلياً، في حين أن البعض الآخر يستفدن من تسجيل حركات الطفل بشكلٍ منهجي. يمكنك الاختيار بين طريقتين للقيام بهذا الشيء.

## 1. عدّ الركلات

سجّلي كم من الوقت يستغرق الشعور بـ 10 حركات تصدر من طفلك. ومن المهم أيضاً تسجيل قوّة الحركات بحيث يمكنك اكتشاف ما إذا كانت الحركات تضعف أم لا. حدّثا لو تستخدمين استمارة **حركات طفلي Mitt barns bevegelse** (PDF) / (استمارة إكسيل excel) لتسجيل هذه المعلومات.

و/أو:

## 2. وصف كيف تشعرين بحركات الطفل

خصّصي حوالي 15 دقيقة كل يوم لكي تتحصّسي كيف يتحرك الطفل. دوني ملاحظاتك في دفتر اليوميات أو ما شابه.

يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة في تسجيل ملاحظاتك:

• كم تبلغ قوّة حركات الطفل؟

• كيف يتحرّك الطفل؟

• كم يتحرّك الطفل؟

يجب أن يكون بمقدور التسجيل الإجابة على الأسئلة التالية:

• هل تشعرين بركلات الطفل وحركاته بشكل واضح؟

• هل الحركات هي بنفس القوة المعتادة؟

• هل يتحرّك الطفل كالمعتاد؟

بغض النظر عن طريقة التسجيل التي تستخدمينها، فمن المهم أن تقومي بذلك كل يوم وأن تكوني حاضرة بكلّ حواسك وأن تتابعي الطفل بتأنٍ. اجعلي من التسجيل لحظة ممتعة!

## قلّة الحركة في البطن

قد تشير قلّة الحركة في البطن إلى أنّ الطفل ليس على ما يرام. أهمّ سمة من سمات قلّة حركة الطفل هو أنك تشعرين بأنّ عدد الركلات والحركات يقلّ بشكل واضح أو تشعرين أنّ الحركات قد فقدت قوتها.

إذا لاحظتي أيّ تغيير وكنت قلقة على وضع الطفل، يجب عليك أن تراجع قسم الولادة على الفور. لا تنتظري حتى اليوم التالي! هنا ستؤخذين على محمل الجدّ.

## هل أنت غير متأكدة ما إذا كان طفلك يتحرك أقل من المعتاد أم لا؟

إذا كنت غير متأكدة ما إذا كان الطفل يتحرك أقل من المعتاد أم لا، أحرص على تناول الطعام والشراب. ومن ثم استلقي على جانبك الأيسر و تابعي ركلات الطفل وحركاته. تأكدي من أن الجو هادئ من حولك حتى يكون تركيزك كاملاً على حركات الطفل. ركزي على حركات طفلك لمدة ساعة أو ساعتين.

اتصلي بقسم الولادة على الفور إذا:

- لم تشعري بأي حركة صادرة من طفلك خلال فترة ساعة أو ساعتين.
- شعرتي بعددٍ أقل من الحركات و/أو إذا كانت حركات الطفل أقل قوة من المعتاد، وذلك في غضون ساعة إلى ساعتين. (إذا كنت لا تعرفين ما هو المعتاد بالنسبة لطفلك؟ إن القاعدة الأساسية في هذه الحالة هي أن الأطفال الأصحاء نادراً ما يصدر عنهم أقل من 10 ركلات وحركات في غضون ساعتين عندما يكونون مستيقظين.)
- كنت لا تزالين قلقة وغير متأكدة من نمط حركة الطفل. ثقي بحدسك، فأنت أفضل من يعرف طفلك.

إذا كنت تشعرين بحركات طفلك بشكل جيد وإذا كان هذا يجعلك تشعرين بالإرتياح والإطمئنان، فلا تحتاجين إلى الاتصال بقسم الولادة.

معظم النساء اللاتي يمررن بتجربة قلّة الحركة لدى الجنين، يكون حملهن غير معقد ويلدن أطفالاً أصحاء.