Kjenn liv

## أشعري بالحياة KJENN LIV

### – دليل لمساعدة الحوامل على متابعة حركات الجنين

الشعور بركلات وحركات الجنين في البطن يوميًا هو علامة على أن الجنين بخير.

لكل طفل نمط حركة مختلف، كيف يتحرك؟ وكم يتحرّك ويركل؟ يختلف ذلك كثيرًا من طفل لآخر، ولا توجد قاعدة ثابتة لما يُعدّ طبيعيًا، فلا تُقارني نفسك بالآخرين – بل تعرّفي على نمط حركة طفلك، ثقي بنفسك، فأنتِ الأعرف بطفلك.

### حركات الجنين في البطن

غالبًا ما نقول إننا نشعر "بركلات الجنين"، ولكنّ حركات الجنين لا تقتصر على الركل فقط، بل تشمل أيضًا الدفعات الخفيفة والحركات التي تشعرين بها عندما يتمدّد الطفل أو يلتفّ ، لن تشعري بجميع حركات الجنين، كما أن هناك اختلافات أيضًا في مدى قدرة كل حامل على الإحساس بالحركة.
الحازوقة لا تُعدّ من الحركات، لكنها تُعتبر أيضًا علامة صحية.

معظم الحوامل يبدأن بالشعور بحركة الجنين بين الأسبوع 18–20 من الحمل، لكن هناك تفاوت كبير بينهنّ.
من الأسبوع 25–30 تقريبًا، تبدأ الحركات في الانتظام أكثر، مع وجود فترات استيقاظ وفترات نوم ، وبالتالي لا يتحرك الطفل خلال فترات النوم.

يزداد عدد الحركات وقوتها من منتصف الحمل وحتى الأسبوع 32، ثم تستقرّ على مستوى معين يستمر حتى الولادة.
ومن الطبيعي أيضًا أن تزداد قوة الحركات مع اقتراب نهاية الحمل.

تبدو الحركات مختلفة في نهاية الحمل عندما تضيق مساحة الرحم، لكن انتبهي: يجب ألّا تقلّ أو تضعف الحركات في أي وقت.

### كيف يمكنكِ متابعة حياة الجنين في بطنك؟

خصّصي وقتًا كل يوم للشعور بكيفية تحرّك طفلك عندما يكون مستيقظًا، اجعليها عادةً يومية ! سيساعدك ذلك على اكتشاف أي تغييرات قد تحصل، ويقوي أيضًا ارتباطك بالطفل ويساهم في تحضيرك لدور الأمومة.

ابدئي من الأسبوع 28، يمكنك طبعًا البدء قبل ذلك، لكن عادة لا تصبح حركات الطفل منتظمة قبل الأسبوع 28،
اختاري وقتًا في اليوم يكون الطفل مستيقظًا فيه، ليس ضرورياً أن تفعلي ذلك في نفس الوقت كلّ يوم، المهم أن يكون الطفل مستيقظًا، لأنه غالبًا لا يتحرك أثناء النوم.

استلقي على جنبك إن أمكن، ففي هذه الوضعية يكون تدفّق الدم إلى الرحم والمشيمة في أفضل حالاته، ستشعرين بحركات الجنين بشكل أفضل وأوضح عندما تكونين مستلقية مقارنة بوضعية الوقوف أو الحركة.

بالنسبة لبعض الأمهات يكفي الانتباه ذهنيًا لحركات الجنين، بينما تحتاج بعض الحوامل الأخريات إلى تدوين الحركات بصورة أكثر منهجية، ركزي على حركات الجنين لمدة تقارب 15 دقيقة، بإمكانك تقدير ما إذا كنتِ بحاجة لوقت أطول أو أقصر حتى يتكون لديك انطباع عن حركات الطفل.

Kjenn liv

يمكن أن تساعدك الأسئلة التالية في عملية تدوين حركات الطفل:

- ما مدى قوّة الحركات؟
- كيف يتحرّك الطفل؟
- كم يتحرّك الطفل؟

يجب أن يساعدك تدوين حركات الطفل على الإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل تشعرين بركلات وحركات الطفل بوضوح؟
- هل تتمتّع الحركات بالقوة المعتادة؟
- هل يتحرّك الطفل كما هو معتاد؟

من المفيد تدوين يوميّات لحركات طفلك (إليك مثالًا على كيفية القيام بذلك: Mitt barns bevegelser (حركات طفلي) (ملف PDF)

يتحرّك الجنين على مدار اليوم كله، ويمكنك تكرار مراقبة الحركات أكثر من مرّة في اليوم إذا رغبتِ أو إذا شعرتِ بالقلق من أن هناك تغييرًا في نمط الحركات.

## قلّة الحركة في البطن

قلّة الحركة في البطن قد تكون مؤشرًا على أن الجنين ليس على ما يرام، العلامة الأهم على قلة الحركة هي شعورك بعدد أقلّ من الحركات أو أن الحركات أصبحت أضعف.

اتّصلي فورًا بقسم الولادة إذا لاحظتِ قلّة في حركة الجنين، لا تنتظري حتى اليوم التالي!
سوف يتمّ أخذ مراجعتك بجدية.

هل أنتِ غير متأكدة ممّا إذا كانت حركة الجنين قد قلّت؟

- استلقي على جنبكِ وركّزي على مراقبة حركات الجنين، احرصي على أن يكون المكان هادئًا من حولك حتى تتمكني من التركيز الكامل، إذا لم تشعري بأي حركة خلال ساعة إلى ساعتين، فيجب عليكِ الاتصال بقسم الولادة فورًا، اخبريهم أنكِ قد راقبتِ الحركات بالفعل حتى لا يُطلب منكِ إعادة ذلك قبل السماح لكِ بالدخول لإجراء فحص.
- إذا شعرتِ بعدد أقلّ من الحركات و/أو إذا كانت الحركات أضعف من المعتاد خلال ساعة إلى ساعتين، فيجب عليكِ الاتصال بقسم الولادة فورًا، إذا كنتِ لا تعرفين كم هو عدد الحركات المعتاد لطفلك، فهناك قاعدة عامة في أقسام الولادة تقول:
الطفل السليم نادرًا ما تكون حركاته أقل من 10 ركلات أو حركات خلال ساعتين عندما يكون مستيقظًا.

- إذا كنتِ لا تزالين قلقة أو غير متأكّدة من نمط نشاط طفلك، فاتصلي بقسم الولادة للحصول على الإرشاد. ثقي بحدسك – فأنتِ من تعرفين طفلكِ أكثر من أي شخص آخر.
- أمّا إذا شعرتِ بحركات واضحة واطمأننتِ، فلا حاجة للاتصال بقسم الولادة.

اطمئني: معظم الأمهات اللاتي يمررنّ بحالة من قلّة حركة الجنين لديهنَّ حمل طبيعي ويضعن أطفالًا أصحاء.

لا تخافي من أن تكوني مصدر إزعاج! اتصلي دائمًا بقسم الولادة بغضّ النظر عن عدد المرّات التي تشعرين فيها بقلّة الحركة لدى الجنين.