

مشروع - نيريتو (Niitty)
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).
 البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi
 الخبيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).
 البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi
 الخبيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).
 البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi



نيريتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

مراقبة حركات الجنين أي حساب الحركات

المصادر ومعلومات إضافية:
 مدينة تامبيره. حساب حركات الجنين. الإرشادات 11/2018.
 تيرفوسكولا (Terveyskylä)، نايستالو (Naistalo). هل يتحرك الجنين.
[مُتاح:](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/liikkuuko-siki%C3%B6)
[الصور:](https://www.pixabay.com)



الجنين يتحرك وينام في الرحم

الجنين منذ أن يكون في الرحم يكون لديه نظامه الفردي الخاص به وطريقة الحركة لديه. قدر حركات الجنين يبقى مستقرًا تقريبًا حتى الولادة، على الرغم من أن الشعور بالحركات يتغير أثناء الحمل.

يتحرك الجنين بشكل أكثر كثافة في العادة مساءً وقبل منتصف الليل. تكون الحركات حينئذ تقريبًا 5 - 50 مرة في الساعة.

تتبع فترات الحركات فترات تستغرق لمدة 20 - 40 دقيقة من الراحة، حيث أن الجنين يكون نائمًا أثناءها. لا يتم حينئذ الشعور بالحركات.



متى يتم إجراء حساب الحركات؟

لا توجد حاجة إلى حساب الحركات بالنسبة للحمل الذي يسير بشكل طبيعي.

يتوجب القيام بحساب الحركات بخصوص الحمل المعرض للخطر، وستحصلين على إرشادات بخصوص ذلك من الممرضة الخاصة بك.

عند تخطي التاريخ المحدد للولادة، يتم البدء في حساب الحركات في أسبوع الحمل 41.



القيام بحساب الحركات



يتم حساب الحركات دائمًا في وضعية الاستراحة. من الممكن القيام بالمراقبة في أي وقت من أوقات اليوم.

يتحرك الجنين بأكثر نشاط في وقت متأخر مساءً. اشربي قبل البدء في المراقبة مشروب بارد وعذب، فهذا يزيد من حركة الجنين.

تمدد على الجانب الأيسر. يجب أن تكون الفرشة (القاعدة) صلبة تقريبًا، كي تشعرني بالحركات على أفضل وجه.

احسبي جميع الحركات التي تشعرني بها خلال مدة ساعة واحدة.

الفوّاق أو الحازوقة لا يُحسب كحركة. إذا تم حساب حدوث 10 حركات، فمن الممكن إنتهاء عملية العد. أي أن الجنين يتحرك بشكل طبيعي.

إذا شعرتى بأقل من 10 حركات خلال فترة ساعة واحدة، فتابعي المراقبة لساعة أخرى. أبقي على استراحة قصيرة فيما بين فترات المراقبة وامشي واشربي مشروب بارد وعذب.



إذا تحرك الجنين أثناء فترة الساعة الثانية 10 حركات كحد أدنى، فيكون الوضع طبيعيًا.

إذا بقيت الحركات أثناء الساعة الثانية أقل من 10 حركات، فتواصليني مع مناوبة الطوارئ للولادة.