

## حركات الطفل أثناء الحمل: ما هو الطبيعي؟

### (Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

متى يجب أن أبدأ بالشعور بحركات طفلي؟ (When should I start to feel my baby move?)

سيبدأ طفلك بالتحرك منذ بدايات الحمل. عادة لا تشعرين بحركات طفلك إلى أن تبلغين الأسابيع ١٨-٢٢ من الحمل. قد تخطئ الأم في الاعتقاد بأن الحركات الأولى للطفل هي غازات في المعدة أو ارتعاشات خفيفة. وكلما كبر طفلك سيصبح الشعور بحركات طفلك أوضح.

تعي معظم النساء بأن أطفالهن يتحركون بحلول الأسابيع ٢٠-٢٢ من الحمل. إذا لم يكن هذا أول حمل لك قد تشعرين بطفلك يتحرك قبل حلول الأسبوع الـ ٢٠.

قد لا تشعرين بحركات طفلك كل يوم إلى أن تبلغين الأسبوع الـ ٢٤ من الحمل. بعد هذا الوقت ينبغي أن يتحرك طفلك كل يوم. يمكن أن تشعري بحركات طفلك على شكل ركلات أو تمددات أو دفع وأحياناً قد تشعرين بطفلك مصاب بالحازوقة.

يتحرك طفلك لأن عضلاته وأعصابه تنمو. فكما الراشدين لدى كل طفل نمطه الخاص بالتحرك. من الضروري أن تعرفي الحركات الطبيعية لطفلك.

في الأسابيع الأخيرة من حملك قد تشعرين بأن حركات طفلك مختلفة. فكلما كبر طفلك قلت المساحة في رحمك، ولكن ينبغي أن يبقى نمط الحركات على حاله.

في بداية المخاض ينبغي أن يستمر طفلك بالتحرك قليلاً. قد لا تعين بأن طفلك يتحرك لأنك قد تكونين منشغلة بمخاضك.

ستكون القابلة أو الطبيب مهتمين لنمط حركات طفلك. اتصلي بجناح الولادة أو بالقابلة أو بالطبيب إذا كنت قلقة بشأن أية تغييرات في نمط حركات طفلك أو تكرارها.

ما الذي قد يؤثر على شعورك بنمط حركات طفلك؟ (What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

يمكن لعدة عوامل أن تؤثر على حركة طفلك وكيف تشعرين بها. بعض أكثر هذه العوامل شيوعاً مدرجة أدناه:

- وجود مشيمتك أمام رحمك
- وزنك الزائد
- كنت شديدة الانشغال
- تتناولين الأدوية المسكنة، الستيرويدات، الكحول أو غير ذلك من العقاقير
- لديك كمية قليلة أو كمية تزيد عن الطبيعي من السوائل حول الطفل
- طفلك أصغر من المتوقع بالنسبة لمرحلة الحمل التي وصلت إليها.

ما الذي يعتبر حركات عند طفلك؟ (What counts as one movement for your baby?)

الحركة هي الشعور بركلة أو تمدد أو دفعة. عندما يكون طفلك نشيطاً فمن الطبيعي أن يتحرك عشر مرات في غضون ساعتين.

ما الذي ينبغي عليك فعله إذا لاحظت أن الطفل لم يتحرك كعادته؟

(What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)

إذا كنت قلقة من أن طفلك لم يتحرك كعادته، عدّي حركاته لمدة ساعتين. اتصلي بجناح الولادة أو بالقابلة إذا لم يتحرك طفلك عشر مرات في غضون ساعتين.

متى ينبغي عليك الاتصال بجناح الولادة أو بالقابلة؟ (When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- فوراً إذا لم تشعرى بطفلك يتحرك بتاتاً طوال اليوم.
- إذا شعرت بأن طفلك يتحرك أقل من العادة على مدى بضعة أيام.
- إذا شعرت بأن نمط حركات طفلك قد تغير.
- إذا تحرك طفلك أقل من عشر مرات في غضون ساعتين.

ما الذي يحصل عندما تتصلين بجناح الولادة أو بالقابلة؟

(What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- سوف يطرح عليك أسئلة حول حركات طفلك.
- قد يطلب منك الحضور إلى المستشفى وهناك سوف يستمع الموظفون إلى ضربات قلب طفلك. سوف يتم استخدام آلة خاصة لتسجيل ضربات قلب طفلك. ويسمى هذا الفحص مراقبة قلب الجنين والمخاض المستمرة (CTG). يستغرق إكمال فحص CTG ٣٠-٤٥ دقيقة تقريباً.
- يمكن أن يقوم موظفو المستشفى بترتيب خضوعك لصورة بالموجات ما فوق الصوتية للتحقق من معدل السوائل الموجودة في رحمك وللتحقق مما إذا كان الطفل والمشيمة يبدوان بصحة جيدة.
- في معظم الحالات يمكن للأمر العودة إلى المنزل في غضون ساعتين أو ثلاث.

نفضل أن تتصلي بنا إذا كانت لديك أية مخاوف تتعلق بطفلك. حتى ولو كنت قد خضعت للفحص من قبل موظفي جناح الولادة أو القابلة، نود منك الاتصال بنا مجدداً إذا كنت لا تزالين تشعرين بالقلق حيال طفلك.

ماذا إذا كنت بحاجة للمساعدة في التحدث بالإنكليزية؟ (What if I need help in speaking English?)

يتوفر مترجمون محترفون إذا كنت بحاجة للمساعدة في فهم الإنكليزية أو تحدثها. يسمح بوجود فرد من العائلة أو صديق برفقتك، لكن ينبغي أن تجري جميع الأحاديث المتعلقة بعلاجك من خلال مترجم محترف. خدمات الترجمة مجانية وسرية.

من حقه طلب مترجم إذا لم يتم تقديم الخدمة لك. سيقوم الموظفون بحجز المترجم لك.

إذا كنت بحاجة لاستخدام مترجم للاتصال بنا، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية على الرقم 131 450.

أرقام الهواتف:

جناح الولادة:

القابلة القانونية:



تم إعداد هذا المصدر من قبل المستشفى الملكي للنساء (Royal Hospital for Women)، وتم تمويل الترجمة من قبل الخدمة الصحية للثقافات المتعددة في المنطقة الصحية المحلية لجنوب شرق سدني، شباط/فبراير ٢٠١٤.