

# أهمية حركة جنينك.

## ما علي القيام به؟



في أي حال شعرت فيه بالقلق بشأن تغيير حركات جنينك عليك الاتصال بطبيبك أو ممرضة الولادة على الفور. أنت لا تضعين وقتهم.

## ما هي أهمية حركة جنيني؟



إذا تغير نمط حركة جنينك، فقد يشير ذلك إلى أنه ليس على ما يرام.

لاحظ حوالي نصف النساء اللواتي ولدن طفلاً ميتاً أن تحركات جنينهن قد تباطأت أو توقفت.

## ما قد يحدث بعد ذلك؟



يجب على طبيبك أو القابلة دعوتك للحضور إلى وحدة الولادة (حيث يتاح طاقم العمل على مدى 24 ساعة طوال أيام الأسبوع).

قد تشمل الفحوص ما يلي:

- فحص نبضات قلب طفلك
- قياس نمو طفلك
- التصوير بالموجات فوق الصوتية
- تحاليل الدم

## كم مرة يجب أن يتحرك طفلي؟



لا يوجد عدد محدد من الحركات الطبيعية.

عليك التعرف على النمط الفريد لتحركات جنينك.

يمكن وصف حركات الأجنة بأنها أي من ركلات أو رفرقة أو حفيف أو تدحرج.

ستبدئين في الشعور بأن جنينك يتحرك بين الأسابيع 16 و 24 من الحمل بغض النظر عن موقع المشيمة.

## المفاهيم الخاطئة الشائعة عن حركات الطفل

ليس صحيحاً أن الأجنة تتحرك أقل في نهاية فترة الحمل.

يجب أن يستمر شعورك بحركة جنينك حتى يبدأ المخاض وأثناءه أيضاً.



إذا كنت قلقة بشأن حركات طفلك فإن تناول بعض الطعام أو المشروبات لتحفيز طفلك لا يفيد.



اعرفي المزيد على الرابط: [movementsmatter.org.au](http://movementsmatter.org.au)

قامت على تأييده: الكلية الملكية الأسترالية ونيوزيلندا لأمراض النساء والولادة (RANZCOG)، دية الأمل والرمال والمنظمات أدناه. نشكر مؤسسة Tommy's UK على إتاحة الفرصة لنا لتكييف حملتها لغرضنا. اتصل بنا على البريد الإلكتروني [stillbirthre@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirthre@mater.uq.edu.au)