



de Verloskundige



**حملك:**

الشعور بجنينك يتحرك

الشعور بجنينك يعطيك إحساسا بالإنفة وهو مهم. غالبا ما تشعرين بطفلك يتحرك بين الأسبوعين السادس عشر والعشرين. تكون التحركات في البداية ضعيفة، إلا إنها تتقوى كلما كبر الجنين. وهو ما يُسمى بـ "الشعور بالحياة". لماذا هو الشعور بالحياة مهم؟ يتلقى جنينك الغذاء والأكسجين عبر المشيمة. إذا تقلصت وظائف المشيمة فإن لياقة طفلك البدنية ستتراجع. ستنقص قدرته على الحركة. من المهم أن تشعرين بحركات جنينك كما اعتدت على ذلك. إذا لاحظت أن جنينك قد أصبح أكثر هدوءا أو أن حركته أصبحت مختلفة عن ما هو اعتيادي، فلتتصلي بالمولدة أو بطبيب النساء. ستجدين في هذا المنشور معلومات عن الحركات الاعتيادية خلال الحمل وما عليك أن تفعله إذا كان جنينك لا يتحرك أو يتحرك بصورة مختلفة.



## نمط الحركة الاعتيادي: بماذا تشعرين؟

### • الحركات الأولى

تشعر أغلب النساء بأجنتهن يتحركون بين الأسبوعين السادس عشر والعشرين من فترة الحمل. هل سبق لك أن أنجبت صبيا؟ كثيرا ما تتعرفين في تلك الحالة على حركة جنينك في بطنك قبل النساء الأخريات. أحيانا حتى قبل الأسبوع السادس عشر. وإذا كان هذا هو حملك الأول، فإبه من الاعتيادي ألا تشعرين بجنينك إلا بعد الأسبوع العشرين. كثيرا ما توصف الحركات الأولى كقفاعات أو بالونات هوائية أو "كحركة الأعماء ولكن بشكل مختلف". بمجرد أن تشعرين بجنينك، فإبه ستتعرفين فيما بعد على حركته. ستشعرين بجنينك أكثر فأكثر.

### • ابتداء من الأسبوع 28

تصبح الحركات في بطنك قوية أكثر فأكثر. فقد تشعرين بركلات ولفات وتموجات ودفع. ويمكن لزوجك أو شريكك أن يشعر الآن بذلك أيضا. إذا كان جنينك كثير النشاط فيمكنك حتى أن تري بطنك يتحرك. يطور جنينك ابتداء من الأسبوع 28 نمطا من النوم واليقظة. غالبا ما يستغرق النوم ما بين 20 و40 دقيقة. وقد يستغرق أحيانا حتى ساعة، إلا أنه كثيرا ما لا يتجاوز ساعة ونصف. خلال النوم فإن جنينك لا يتحرك أو يكاد لا يتحرك. ولكن بمجرد ما يستيقظ جنينك، فإبه يصبح نشيطا. أغلب الأجنة يتحركون في فترة ما بعد الظهر والمساء.



يزداد عدد الحركات حتى الأسبوع 32 من الحمل. أما في الأسابيع الأخيرة من الحمل وحوالي تاريخ الولادة المتوقع فقد يصبح الحركات مختلفة وأقل قوة. والسبب في ذلك أن الحيز المكاني لجنينك يكون أقل من السابق. كما تشعر الكثير من النساء بنوع من الزحف في بطونهن. ويبقى من المهم أن تشعرى بجنينك بانتظام. سواء أكان جنينك متوجها برأسه إلى الأسفل أو برجليه أو مؤخرته، فهذا لا يشكل فرقا.

#### ● الأجنة الهادؤون والأجنة المتحركون

يكون بعض الأجنة حركيين وبعضهم الآخر هادئين. وقد يختلف ذلك من حمل إلى آخر. احرصى على أن تتعودى على حركات جنينك.

## ماذا يمكن أن يكون له تأثير على الحركة وعلى الشعور بها؟

#### ● موقع المشيمة

إذا كانت المشيمة موجودة في الجهة الأمامية من الرحم، فإنك إلى حدود الأسبوع 28 لن تستطعي الشعور بجنينك بصورة جيدة. وبعد 28 أسبوع فإن حركات جنينك تصبح بمستوى من القوة يجعلك تشعرين به.

#### ● الوضع

يرتبط عدد المرات التي تشعرين فيها بجنينك، من بين ما يرتبط به، بالوضع الذي تكونين فيه. إذا كنت مستلقية فإنك تشعرين بحركات جنينك أكثر منه إذا كنت واقفة. إذا كنت تشغلين فإفك ربما تشعرين بحركة أقل من المعتاد. ففتبهاك يكون مركزا على أشياء أخرى.

#### ● الأدوية والكحول والتدخين

سيكون جنينك بطيئا بعض الشيء إذا كنت تستعملين مسكنات للألم تحتوي على المورفين أو على مسكنات أخرى. فإنت ستشعرين أنذاك بحركات أقل. قد تتأثر حركات طفلك بتناولك للتدخين والكحول.

## ماذا علي أن أفعل إذا كان جنيني يتحرك بصورة مختلفة أو قليل الحركة وبعديها؟

#### ● إلى غاية 24 أسبوع

ليس كل النساء تشعرن يوميا بالحياة في بطونهن. إذا بلغ حملك 24 أسبوعا ولم تشعرى بعد بجنينك، فلتتصلي أنذاك بمولدتك أو بطبيب النساء. فهي (أو هو) ستصغي لنبضات قلب طفلك. ستحصلين على موعد لإجراء فحص بالأمواج الصوتية.

#### ● من 24 إلى 28 أسبوع

في هذه الفترة يكون نمط حركات جنينك مختلفة من يوم لآخر. إذا كنت تشكين فيما إن كان جنينك يتحرك بما فيه الكفاية أم لا، فلتتصلي أنذاك بمولدتك أو بطبيب النساء. إذا كان ضروريا فإنك ستحصلين على موعد آخر للمراقبة.

- **ابتداء من الأسبوع 28** عليك الآن أن تشعرى بجنينك يوميا وبصورة منتظمة. إذا كان جنينك أقل حركة من المعتاد، فخذى الوقت لتتحسسى الحركة فى بطنك. إذا كنت مستقلقة على جانبك الأيسر، فإليك شعورين بجنينك بصورة أفضل. فى هذا الوضع تكون الدورة الدموية فى المشيمة فى حالتها المثالية.

● استلقى على جانبك الأيسر لمدة ساعتين.

● إذا شعرت خلال الساعتين هاتين بأقل من 10 حركات أو إذا كنت تشكين فى مدى قوة تلك الحركات ولم تكونى مطمئنة لذلك،

● فلنتصلى آنذاك على الفور بمولدتك أو بطبيب النساء. لا تنتظري حتى اليوم التالي!



## إلى المولدة أو طبيب النساء

### ● المراقبة لدى المولدة

إذا كنت تتابعين مراقبة الحمل لدى المولدة، فإنها ستطلب منك أن تأتي إليها إلى العيادة أو إنها ستأتي هي إليك إلى البيت. ستسألك عن نمط حركات جنينك وعن التغيرات. ستصغي إلى نبضات قلب جنينك. ستتحسس بطنك وتقيس ضغط دمك. إذا كانت هناك تخوفات متبقية بشأن حركات جنينك، فإن المولدة ستحيلك إلى طبيب نسائي.



- **المراقبة لدى طبيب النساء**  
إذا كنت تحت المراقبة لدى طبيب نسائي أو إذا تمت إحالتك من طرف المولدة، فإنك ستتوجهين إلى قسم التوليد أو العيادة النهارية للتوليد بالمستشفى. في المستشفى ستسالك المولدة أو سيسالك طبيب النساء عن نمط حركات جنينك وعن التغيرات في ذلك. يتم تسجيل نبض قلب جنينك لمدة نصف ساعة على الأقل. إذا تحرك جنينك فإن نبض القلب يكون أسرع. وهي علامة على اللياقة البدنية الحسنة. بعد ذلك أو في اليوم التالي سيكون لك موعد لمراقبة السائل السلوي.

- **المراقبة جيدة**  
إذا كانت نتيجة المراقبة جيدة، فإن جنينك يكون في لياقة بدنية جيدة. أغلبية النساء تستعدن الشعور بأجنهن بشكل جيد. ستحصلين على شرح حول ما عليك أن تفعله إذا حصل ونقصت حركة جنينك من جديد.

- **هل لك مخاوف من جديد حول حركات جنينك؟**  
عندما تغادرين إلى البيت، فإنك تتلقين للنصائح لكي تنتبهي جيدا إلى حركات جنينك. إذا كانت لك من جديد فترة تشعرين خلالها بحركة أقل من جنينك، فنتصلي بمولدتك أو بالطبيب النسائي. لا تتردي في الاتصال من جديد. فلا يهم إن اقتضى الحال أن تتصلي مرات كثيرة.

- **إذا كانت نتيجة المراقبة غير جيدة**  
إذا كانت هناك شكوك حول اللياقة البدنية لجنينك، فإن الأمر سيحتاج إلى مزيد من المراقبة. حسب نتائج المراقبة وعدد أسابيع الحمل، فإن النصيحة قد تكون هي أن يتم إنجاب الطفل في أسرع وقت ممكن.



## تلخيصا لما سبق

- ◀ عليك أن تتعلمي التعرف على نمط حركة جنينك.
- ◀ إذا كانت مدة حملك أكبر من 28 أسبوع
- وإذا كانت لك مخاوف بشأن حركات جنينك
- ◀ فلتستلقي على جانبك الأيسر لمدة ساعتين واستشعري الحركات في بطنك.
- إذا تحرك جنينك خلال هاتين الساعتين أقل من 10 مرات
- أو إذا كنت غير مطمئنة لذلك،
- ◀ فلتتصلي بمولדתك أو بالطبيب النسائي.
- لا تنتظري حتى اليوم التالي!

KNOV

nvog


الكولوفون

الحقوق محفوظة للمنظمة الملكية الهولندية للمولادات،  
الجمعية الهولندية لطب التوليد وطب النساء،  
أبريل/نيسان 2015

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

[www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige) 

رئاسة التحرير

Taallijn

التصميم

Arnold Wierda

التصوير

Fermont Fotografie

Nicolien Sytsema

IStock

تم صنع هذا المنشور وتشكيله بعناية من طرف المنظمة الملكية الهولندية للمولادات KNOV  
تستبعد منظمة المنظمة الملكية الهولندية للمولادات أية مسؤولية عن التبعات السلبية للاستعمال من طرف  
لا يُسمح باستنساخ أي جزء من هذا المنشور أو تعميمه، بالمعنى الواسع للكلمة، ما لم يُستحصل ترخيص  
من طرف المنظمة الملكية الهولندية للمولادات KNOV.