

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صادرة في آذار/مارس ٢٠٢٤

التعريف

حركات الجنين هو مصطلح يشير إلى حركات الطفل في الرحم في أثناء الحمل. وتُعد حركات طفلك إحدى العلامات التي تؤكد سلامته. تبدأ معظم الحوامل في الشعور بحركات الجنين بين الأسبوع السادس عشر إلى الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل. ويمكن وصف حركات الجنين بأنها ارتعاش أو ركل أو دفع أو درجة. وانتظام هذه الحركات يُعد علامة جيدة على صحة الجنين وعافيته. فقد تقل حركة الجنين أو حتى تتوقف تمامًا في حالة مرضه. ويمكن أن تصاحب قلة حركات الجنين أعراض أخرى مثل النزيف والألم. وقد يحدث هذا أيضًا إذا كنتِ تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو إذا كان الجنين صغيرًا مقارنةً بفترة الحمل. ويجب ألا تتباطأ حركات الجنين أو تضعف مع اقتراب موعد الولادة. وإذا ساورك القلق بشأن حدوث تغيير في حركات الجنين، أو إذا فقدت شعورك بحركات طفلك المعتادة، فاتصلي بطبيبك العام أو بوحدة الولادة المحلية في أقرب وقت ممكن، وسيتولون أمر التحقق من صحة طفلك.

يساعدك الانتباه إلى حركات الجنين في أثناء الحمل في الحفاظ على سلامة طفلك وصحته.

ماذا سيفعل فريق الرعاية الصحية؟

سيقيم فريق الرعاية الصحية صحة طفلك ويقدم الرعاية المناسبة له. كما سيتحدثون معك بشأن حركات الجنين وما يجب الانتباه له في المستقبل.

ماذا بوسعني أن أفعل؟

لا يوجد عدد محدد لحركات الجنين الطبيعية، لذا يجب عليك معرفة نمط حركات طفلك. ويمكنك معرفة ذلك بحساب عدد حركات طفلك في الساعة. وسيكون هذا العدد هو مرجعك في حساب مقدار حركة طفلك المعتادة. يجب ألا يتوقف شعورك بحركة الجنين حتى المخاض وفي أثناء الولادة. وإذا لاحظت انخفاضًا في قوة حركات طفلك أو وتيرتها في أي وقت، فيجب عليك الاتصال بوحدة الولادة المحلية على الفور. يمكن أن يساعدك تناول الطعام أو الشراب على تشجيع طفلك على الحركة، وذلك مع الحرص على اتباع نظام غذائي صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم والحد من التوتر.



ما الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ما مقدار حركة الجنين الطبيعية؟
- كيف أتأكد من عدم وجود مشكلة في حركة الجنين؟
- بمن يمكنني الاتصال إذا كان لدي سؤال؟

ما أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لاحظت نقص حركات الجنين عن المعتاد، فاتصلي بوحدة الولادة المحلية أو بطبيبك العام لإجراء تقييم عاجل.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- Pregnancy, Birth and Baby** - حركات الجنين في أثناء الحمل: pregnancybirthbaby.org.au
- Safer Baby** - حركات طفلك مهمة: saferbaby.org.au