fraserhealth

Arabic

تعليمات حساب حركات الجنين

Instructions for Fetal Movement Counting

Form ID: XXBR105881A Rev: Oct 04/13 Page: 1 of 2

قبل ولادة الطفل، نتحقق من صحة الأطفال عن طريق تحركاتهم. تشعر معظم الأمهات بتحرك الجنين في الأسبوع الـ 20 من الحمل أو قبل ذلك. كلما كبر الجنين في داخل الرحم، يصبح من السهل على الأم أن تشعر بتحركه. عند بلوغ الحمل شهره الثالث، يكون للجنين السليم نمطاً يومياً منتظماً للتحرك وتصبح معظم الأمهات على علم بهذه التحركات. نحن نعرف أيضاً بأن الجنين السليم ينام أيضاً. من الطبيعي جداً أن ينام جنينك السليم لفترة تستغرق 75 دقيقة دون أن يتحرك.

يمكننا معرفة صحة طفلك من خلال ملاحظة حركاته. إنك تعرفين طفلك وتعرفين النمط العادي لحركاته. لقد لاحظنا بأن الأطفال الذين لا يشعرون بصحة جيدة يتحركون أقل من الآخرين. ويكون هذا عادة تغييراً في طريقتهم العادية وستعرف الأم بأن حركة طفلها أقل. يمكنك مساعدتنا في التحقق من صحة طفلك كل يوم من خلال قيامك بملاحظة حركاته.

بدءاً من الأسبوع الـ 26 إلى الأسبوع الـ 32، نطلب من كافة النساء الحوامل يومياً ملاحظة هذا الأمر للتأكد من أن أطفالهم يتحركون بشكل طبيعي. في بعض الأحيان وعندما تكون الأم قلقة من سلامة طفلها أو عندما تكون لدى الأم مشاكل صحية أخرى مثل إرتفاع ضغط الدم، قد نطلب منهن حساب حركات الطفل يومياً. ونسمي هذه العملية بـ (حساب حركات الجنين). يساعدنا الجدول التالي في القيام بهذا الإجراء.

كيف تحسبين / How to Count

- حددي الموعد اليومي متى ما كان – قد يكون الوقت الذي يبلغ فيه نشاط طفلك ذروته.
- استريحي على جانبك أو اجلسي واضطجعي.
- تكون تحركات الأطفال عادة على شكل "حلقات" أو مجموعة من الحركات.
  - تعتبر كل مجموعة حركات حلقة حركية واحدة. على سبيل المثال: كل حركتين أو أكثر تأتيان معاً دون أن تكون بينهما إستراحة أو كانت بينهما إستراحة قصيرة لمدة تقل عن نصف دقيقة يتم إعتبارها حلقة حركية واحدة.
- **إستخدمي الجدول الموجود في ظهر هذا النموذج.**
  - سجلي موعد بدء الحساب.
  - احسبي ما لا يزيد عن 6 حلقات حركية.
  - سجلي الوقت الذي إحتسبت فيه 6 حلقات حركية.
- إذا لم تتمكني من الشعور بـ 6 حلقات حركية خلال ساعتين، برجاء الإتصال **بطبيبك** أو **بالقابلة** أو **قسم الأمومة في المستشفى الذي تراجعينه (رقم الهاتف/# Phone : _____)**
  - ستتحدث ممرضة المستشفى باللغة الإنجليزية على الهاتف. من المفضل أن يتواجد معك شخص ليساعدك في الترجمة.
    The nurse at the hospital will speak English on the telephone. It is helpful if you can have someone present to help with interpretation.

طبيعي / Normal

- قد يتحرك الطفل 6 مرات في وقت قصير جداً.
- قد يستغرق الطفل ساعتين أو أقل لكي يتحرك 6 مرات.
- قد يكون الطفل نائماً وسليماً وتكون حركاته أقل ولكننا نريد أن نراقب هذا الطفل عن كثب لمساعدتنا في معرفة إن هناك شيء آخر يحدث معه.

Arabic

تعليمات حساب حركات الجنين – تتمة

Instructions for Fetal Movement Counting - continued

تاريخ الإستحقاق / Due Date:_____ تاريخ البدء / Start Date : _____

تعليمات / **Instructions** :

1. سجلي الموعد الذي ستبدئين فيه حساب الحركات. Write down the time you start counting.
2. إحسبي لحين الشعور بـ (6) حلقات حركية. Count until you feel six movement episodes.
3. سجلي الوقت الذي تم إستغراقه لحسات 6 حلقات حركية. Write down the time when you have counted six movement episodes.
4. إتصلي بطبيبك أو بالقابلة إذا شعرت بأقل من 6 حركات خلال ساعتين. Call your doctor or midwife if you have felt less than six movements in two hours.
5. اعرضي هذا السجل على ممرضتك وطبيبك أو القابلة. Show this record to your nurse and doctor or midwife.

Write the time down in English اكتبي الوقت باللغة الإنجليزية**

اسبوع الحمل	الوقت	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							
	بدء							
	إنتهاء							