

Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Fosterrörelser översatt till arabiska

Datum: 2025-05-27

حركات الجنين

كيفية الشعور بحركات الجنين

كلّ جنين يتحرّك في الرحم بطريقته الخاصة. ومن الشائع أن تشعرين بحركات الجنين للمرة الأولى أثناء أسبوع الحمل 18 وحتى 20. وبعض الحوامل يشعرن بالحركات في وقت أبكر، بينما تكون متأخرة عند البعض الآخر.

يتناوب الجنين ما بين اليقظة والراحة. وعادةً ما تستمر فترة الراحة ما بين 20 و40 دقيقة، ونادراً ما تستمر أكثر من 90 دقيقة. ومن الشائع أن تشعر الحامل بكثرة الحركات في المساء.

يتحرك الجنين حركات كبيرة وصغيرة على حدّ سواء، وستشعرين بحركات ارتعاشية أو التفاضية. ومن المعتاد في بداية الأمر أن تشعرين بحركات صغيرة. وعندما يكبر الجنين فسوف تصبح حركته أوضح أيضاً، كالركل والدفع مثلاً.

تختلف حركات الجنين في الرحم من جنين لآخر. فالبعض يكون كثير الحركة، في حين أن البعض الآخر يكون أهدأ، ولكن جميع الأجنة تتحرك حتى الولادة.

في أسبوع الحمل 24 تقريباً يمكن أن تشعرين بالجنين بوضوح وتلاحظي أنه مستيقظ. ومع كل أسبوع يمضي ينمو الجنين وتصبح حركته أقوى حتى أسبوع الحمل 32 تقريباً. وبعد ذلك تصبح الحركات بنفس القوة تقريباً حتى الولادة.

يصبح الرحم ضيقاً عند نهاية الحمل. وعندئذ يمكن أن تشعرين بأن الحركات مختلفة، ربما تكون ضغوطات شديدة أو كأن الطفل يمتد جسمه. وقد يشعر البعض بأن الحركات أصبحت أبطأ مقارنةً مع السابق، ولكن يجب ألا يقلّ عددها أو تخفّ قوّتها.

أعراض تناقص حركات الجنين

المقصود بتناقص حركات الجنين هو أن الجنين أصبح أهدأ من قبل. وعندئذ لا يمكنك أن تلاحظي أن الجنين يقوم بحركات واضحة في حالة اليقظة. وتشعرين بفارق واضح ما بين حركات الجنين الآن مقارنةً مع حركته سابقاً. ويجب أن يستمر هذا الشعور لمدة تزيد على ساعتين.

متى وأين يجب أن أطلب الرعاية من أجل تناقص حركات الجنين؟

في الأيام العادية يمكنك أن تتصلي بعيادة القابلة أو عيادة الولادة التي تتبعين لها. أما في المساء وفي أيام العطلة، فعليك أن تتصلي بعيادة الولادة لكي تخبرك عن الجهة التي يجب أن تتوجّهي إليها. أما إذا كنت تشعرين بقلق شديد بعد أسبوع الحمل 24 + 0 فيمكنك طلب الرعاية في عيادة الولادة مباشرة.

لا تنتظري حتى اليوم التالي!

من المهم دائماً أن تطلي الرعاية من أجل تناقص حركات الجنين. وهذا الأمر يسري حتى وإن كنت قد طلبت الرعاية سابقاً وكانت الفحوصات تشير بأن الجنين بحالة جيدة. واطلي الرعاية مجدداً إذا شعرت مرة أخرى بتناقص حركات الجنين.

إن كنت بحاجة إلى مساعدة للحصول على بيانات الاتصال بعيادة الولادة فيمكنك البحث عنها في 1177.

إلى أي حد يجب أن أنتبه إلى حركات الجنين؟

يختلف مدى شعور الحوامل بحركات الجنين في الرحم. فالبعض يلاحظ كل حركة مهما صغرت، والبعض الآخر لا يفكر بحركات الجنين في الرحم.

ليس المقصود أن تشعر الحامل بعبء مراقبة جميع حركات الجنين. وليس من الضروري مراقبة أوقات نوم الجنين أو أن تستيقظي من نومك وتضعطي على بطنك لتتأكدي مما إذا كان الجنين سيستيقظ.

أنت والجنين لديكما عادات وحركات مختلفة. وعندما يطرأ أي تغيير على ذلك فينبغي عليك عندئذ الانتباه أكثر.

ما هو سبب تناقص حركات الجنين؟

قد يكون سبب تناقص حركات الجنين هو أن المشيمة لا تعمل كما ينبغي. وعندئذ يوجد خطر من أن الجنين لا يحصل على ما يكفي من الغذاء والأكسجين. ويوجد خطر متزايد في عدم قيام المشيمة بوظائفها في الحالات التالية مثلاً: مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والبدانة، والتدخين، وفي حال تجاوزت الحامل موعد الولادة المتوقع بما لا يقل عن أسبوع.

الفحوصات في عيادة الولادة

عندما تشتبهين بتناقص حركات الجنين، فعليك أولاً أن تتحدثي مع القابلة، وهي بدورها ستسألك عن حركات الجنين. وقد تتعلق الأسئلة بكيفية تغير الحركات ومدى لاحظت ذلك.

بعض الحوامل اللاتي يشعرون بتناقص حركات الجنين يجري فحصهن بواسطة جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG) والأمواج فوق الصوتية في عيادة الولادة.

معظم اللاتي يشعرون بتناقص حركات الجنين يلدن أطفالاً أصحاء. وقد يحدث أنه يجب إخراج الطفل في حال أظهرت الفحوصات أنه ليس على ما يرام.

هل تريدين معرفة المزيد؟

نرحب دائماً باتصالك بعيادة القابلات إذا كنت تريدين معرفة المزيد.