



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
مهاجرین

نظارت بر حرکات جنین، به عبارتی دیگر شمارش حرکات جنین

Sikiön liikkeiden tarkkailu eli liikelaskenta



جنین در رحم حرکت می‌کند و می‌خوابد

جنین در رحم ریتم و شیوه حرکت فردی خود را دارد. تعداد حرکاتی که جنین انجام می‌دهد تا زمان زایمان نسبتاً ثابت باقی می‌ماند، اگرچه ممکن است در طول بارداری حرکاتی که از کودک حس می‌کنید تغییر کند. اغلب جنین در غروب و اوایل شب سرزنده‌تر است و بیشتر حرکت می‌کند. بین 5 تا 50 حرکت در ساعت وجود دارد.

پس از دوره‌های حرکت، دوره‌های استراحت وجود دارد که حدود 20-40 دقیقه به طول می‌انجامد که در طی آن جنین می‌خوابد. از آن پس نمی‌توانید حرکتی را احساس کنید.



چه زمانی باید تعداد حرکات جنین را حساب کنید؟

اگر بارداری به طور طبیعی پیش رفته باشد، شمارش حرکات جنین لازم نیست. با این وجود شمارش در بارداری‌های پرخطر ضروری است و پرستار شما دستورالعمل‌هایی را در مورد نحوه انجام آن در اختیار شما قرار خواهد داد. پس از اتمام موعد زایمان، در هفته 41 بارداری، شمارش حرکت جنین آغاز می‌شود.



نحوه انجام شمارش حرکات جنین



شمارش حرکت جنین همیشه در حالت استراحت انجام می‌شود.

شمارش می‌تواند در هر ساعت از روز انجام شود.

جنین در اواخر شب بیشترین فعالیت را دارد.

قبل از شروع شمارش، برای افزایش حرکات جنین، چیزی سرد و شیرین بنوشید.

روی پهلوئی چپ خود دراز بکشید. شما باید روی چیزی نسبتاً سخت دراز بکشید، زیرا این کار به شما کمک می‌کند حرکات را بهتر احساس کنید. تمام حرکاتی را که به مدت یک ساعت احساس می‌کنید، بشمارید. سکسکه حرکت محسوب نمی‌شود. هنگامی که 10 حرکت را شمردید، می‌توانید شمارش را متوقف کنید. این بدان معنی است که جنین به طور طبیعی در حال حرکت است.

اگر در آن ساعت کمتر از 10 حرکت احساس کردید، یک ساعت دیگر روی حرکات نظارت داشته باشید. بین دوره‌های نظارتی، استراحتی کوتاه کنید، قدم بزنید و چیزی سرد و شیرین بنوشید.

اگر جنین در طول ساعت دوم حداقل 10 بار حرکت کند، یعنی همه چیز به شکلی است که باید باشد.



لطفاً چنانچه در طول ساعت دوم کمتر از 10 حرکت را شمردید، با بخش فوریت‌های پزشکی زایمان تماس بگیرید.



2018-2020 Niitty پروژہ

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

مدیر پروژہ Irmeli Nieminen ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi

متخصص Anna Aikasalo ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi

متخصص Jasmin Kaljadin ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

شهر تامپره. 2018/11 Ohje. Sikiön liikelaskenta.

.Liikkuuko sikiö. Terveyskylä, Naistalo.

قابل دسترس: https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-

synnytys/raskausajan-ongelmat/liikkuuko-siki%C3%B6

www.pixabay.com عکسها:

