

إن موعد ولادتي المتوقع (التاريخ، اليوم، الشهر، السنة) □□□.□□□.□□□

السنة)

لقد بدأت العد هذا اليوم (التاريخ، اليوم، الشهر، السنة) □□□.□□□.□□□  
لقد تعودت على العد بين الساعة: □□□.□□□ و الساعة: □□□.□□□

ملاحظة: استخدمي قلم حبر في وضع اشارة الضرب

## أيام الأسبوع

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5	اليوم 6	اليوم 7
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

## ابني العد

0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

5 دقائق لكل مربع  
الساعة الأولى

## دقائق

0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

5 دقائق لكل مربع  
الساعة الثانية

أكثر من  
ساعتين

الاسبوع 28

الاسبوع 30

الاسبوع 32

الاسبوع 33

الاسبوع 34



## عد الضربات؟

إن تحسس ضربات الطفل كل يوم، تعتبر عادة جيدة، إن الاستماراة الخاصة بالضربات هي من أبسط وسائل المساعدة التي تعطيك أنت والقابلة القانونية والطبيب نظرة عامة عن ضربات الطفل. وبالتالي يصبح من السهل معرفة ما هو الطبيعي بالنسبة لطفالك. بالرغم من أن ضربات الطفل مهمة للجميع، ولكن استماراة الضربات يمكن الاعتماد عليها بعد الأسبوع 28 من الحمل، وذلك في حال أنك لا تحملين بتوأم.

امثل استماراة الضربات أثناء حملك، وسلميها بعد ولادتك، تكونين بذلك قد ساعدت أيضاً في الأبحاث المهمة الجارية حول كيفية معرفة المرأة بالحمل وتقدير احتياجها إلى مساعدة إضافية بناء على نشاط الضربات. إذا أردت المشاركة في مثل هذه الأبحاث، يمكنك الحصول على معلومات خاصة بذلك من خلال الملحق المثبت خلف الورقة.

## كيف يعد المرء؟

ابدئي بـ عدد الضربات عندما تكونين في الأسبوع 28 من الحمل، سجلي في الاستماراة تاريخ بدايتها في العد وكذلك تاريخ ولادتك المتوقعة.

عدي عشرة ضربات - احسبي الوقت من بدء احساسك بالضربة الأولى ( عندما تتأكدين بأن طفالك مستيقظ ).

جميع الحركات تحسب كضربات، ولكنك لن تعدين الحازوظة. تعد الحركات المتراكبة كضربة واحدة. يمكن أن تتم الحركات بسرعة وتتحسسيها بشكل واضح سواء كنت في وضع الاستلقاء أو الجلوس أو الراحة. يحق لك في حال أن الطفل كان نائماً أن تجعليه يستيقظ إما بالضغط قليلاً على البطن أو بدفعه أو بشرب شراباً بارداً.

ضعي إشارة ضرب في المربع الصغير في الاستماراة لوقت الذي استخدمتيه في عد 10 ضربات وفي أي يوم تم ذلك.

ابدئي العد في نفس الوقت تقريباً من كل يوم، وللمدة التي تستطيعينها. اختاري وقتاً مناسباً لك خلال اليوم وخصوصي منه فترة قصيرة تعرفي فيها ان طفالك يكون عادة نشيطاً خلالها، ويفضل أن يكون ذلك في الصباح قبل نهوضك. ابدي العد ضمن نفس الساعتين من كل يوم. سجلي في الاستماراة في أي وقت تبدئين فيه العد عادة.

إذا قمت بالعد بهذا الشكل فإليك سنتعملين أقل من 15 دقيقة لعد الضربات مثل غالبية الحوامل.

**كم هي عدد الضربات التي يقوم بها الطفل - وماذا لو تباطأت؟**  
يمكنك وبعد استخدامك لاستماراة الضربات لمدة أسبوع أو أسبوعين، ملاحظة أن الضربات تختلف من يوم إلى آخر، ولكنها تتتشابه بشكل عام في جميع الأيام، وتستمر بنفس الشكل لطفلك يشعر بالارتياح، على الرغم من أن طريقة شعورك بالحركة قد تتغير خلال فترة حملك به. من المهم ألا تشعرين بضعف كبير ومستمر في حركة طفالك بالمقارنة مع نشاطه العادي. إن استماراة الضربات تساعدك على كشف ذلك.

إذا كنت قلقاً بشأن طفالك، يستحسن بك مهما كانت أسباب قلقك، طلب المساعدة والنصيحة. أما إذا كان قلقك ناتجاً عن شعورك بضعف تدريجي في حركة طفالك مع تقدم أسابيع الحمل، فعليك عندهاأخذ استماراة الضربات هذه عند ذهابك لمتابعة فحص الحمل.

يستحسن بك الاتصال مباشرة بقسم الولادة وذلك في الحالات التالية:

”helsekort for gravide“ إلى ”

## تعرفي على طفلك

### كيف تخبر الضربات عن مدى الارتجاح؟

ينتقل بواسطة المشيمة كل ما يحتاجه الطفل منك. يبقى الطفل يتحرك لطالما أن هذا الانتقال يتم بشكل جيد. أما إذا كان هذا الانتقال ضعيفاً أو إذا الطفل مريضاً فتضعف عندها حركته، وذلك لأنه يتوجب عليه احتزان طاقاته من أجل استخدامها في النمو. إذا كنت تخرين، فإن ذلك يؤثر على الطفل والمشيمة بشكل مباشر وبالتالي تضعف حركة الطفل. إذا أصبح تقاعس المشيمة كبيراً، يؤخر هذا عملية النمو، ويمكن أن يؤدي إلى مرض خطير عند الطفل أو إصابته بأذى. كما يصبح تحمله للولادة ضعيفاً، إن ما ذكر يحدث نادراً وخاصة إذا كانت ضربات الطفل طبيعية.

يعم الهدوء في بعض الأحيان، ولكن هذا لا يعني شيئاً، إلا إذا كان هناك تباطؤ كبير في ضربات الطفل المعتادة. عندما تشعرين بدلائل حياة متوازنة في داخلك، فهذه إشارة بأن طفلك وضعه جيد. إن شعورك بضربات طفلك يساعدك على التقرب منه أكثر. لهذا فمن الجيد أن تتعدي ضرباته لتبقي ارتجاه.

### لهذا السبب نعد ضربات الطفل



## ماذا يعني أن يضرب الطفل في أحشائه؟

### أحياناً يعم الهدوء

ينام طفلك مرات عديدة في اليوم، عندها يعم الهدوء بشكل تام. تطول فترات نوم الطفل مع التقدم في الحمل. ولكن نادراً ما ينام أكثر من ساعة في كل مرة وذلك عند اقتراب موعد ولادته. يكون معظمهم أكثر نشاطاً في المساء، والكثيرون منهم أيضاً يكونون أكثر نشاطاً في الصباح الباكر.

يمكن أن يكون هناك اختلاف كبير بين طفل وآخر في حجم وقوة ضرباته، ونقصد بالضربات هنا جميع أشكال الحركات. الأطفال الذين يتحركون أكثر من غيرهم يكونون في الغالب أكثر نشاطاً بعد الولادة أيضاً. ومن الممكن أن يتمتع الجميع بنفس القدر من العافية. لم يعرف بعد بأن هناك اختلاف بين الذكور والإناث.

إن احساس بعض الأمهات بالحركة أضعف من غيرهن. فإذا كان توضع المشيمة أمام الرحم أو إذا كانت الأم بدينية يصبح الاحساس بالحركة أضعف. يمكنك التدرب على الاحساس بالحركة في نفس الوقت الذي ترين فيه بطنه يتحرك. إن شعورك بالضربات يكون أكثر عندما تستلقين وأقل عندما تقفين أو تمشين أو عندما تكونين مشغولة بشيء ما.

لقد قطعت الآن شوطاً طويلاً في حملك، ومن المرجح أنك بدأت تشعرين بضربات الطفل. تساعدك مراجعات الحمل الطبية في متابعة مدى ارتجاح الطفل، ولكنك كأم تبقين الوحيدة التي بإمكانها معرفة مدى ارتجاهه حتى قبل ولادته. إن ما يعبر عنه الطفل بضرباته يعتبر مهمًا.

سوف تقضين وقتاً طويلاً بعد الولادة من أجل الاعتناء بطفلك. لذا نحن على استخدام بعض من وقتك يومياً للتعرف على طفلك أثناء حملك وذلك من خلال متابعتك لحركته. سوف تجدين هنا معلومات وافية عن معنى الضربات، وكذلك التوجيهات لمعرفة كيفية متابعتها وذلك للتأكد من مدى ارتجاح طفلك.

إن تخصيص وقت للتعرف على الطفل هو عادة جيدة.

### ماذا يفعل الطفل في الداخل؟

يبقى الطفل نشيطاً طوال فترة الحمل. إن أكثر ما يفعله هو حركات تنفس لا تشعرين بها. وهكذا تتوسع رنتاه من خلال التمارين التي يقوم بها ليهيء نفسه لما بعد الولادة. يصاب الطفل في بعض الأحيان بالحازوفة والتي تشعرين بها على شكل رعشة بسيطة ومنتظمة.

يقوم الطفل بإجراء حركات صغيرة وكبيرة في أحشائه. إن الحركات الصغيرة كمضمضاته أو انحنائه أو مد أصابع يديه وقدمييه هي حركات لا تشعرين بها، أما معظم الضربات والدفع الذي يقوم به الطفل في الداخل تشعرين به بشكل واضح وذلك في الفترات الأخيرة من الحمل. تكون معظم حركات جسمه الكبيرة واضحة، ويمكن أن تحدث مثلاً: عندما تغرين من وضعية الوقوف إلى الاستلقاء، عندها يميل الطفل ويحرك نفسه قليلاً رداً على حركتك هذه، كما يقوم غالباً بالدفع عندما تدفعيه قليلاً.



الصورة : Per Oscar Skjellnan

التصميم : Marianne Bratt Ricketts • [www.mariannedesign.no](http://www.mariannedesign.no)

... ضربات الطفل هي ليست  
التسليبة فقط ...



[www.kickscount.no](http://www.kickscount.no)

# شاركي في البحث القائم حول العلاقة بين نشاط ضربات الجنين وصحته.

نرحب في دعوتك للمشاركة في البحث، وذلك عن طريق تسليم هذه الاستمارة بعد ولادتك، وذلك في حال أنك ولدت طفلًا واحدًا، ومشاركتك هذه غير مرتبطة باستخدامك لاستمارة الضربات أو عدمها.

## من ولماذا؟

تجرى حالياً وبasherاف المعهد الصحي الشعبي (Folkehelseinstituttet) ، والمركز الطبي للبحوث المتعلقة بفترة ما قبل وبعد الولادة، و العيادة النسائية في مشفى (Rikshospitalet HF) ، و جمعية النساء المسعفات، أبحاث حول العلاقة بين نشاط ضربات الطفل في البطن ومستقبله الصحي. نحن نعلم أن الضعف الكبير في ضربات الطفل أو توقفها مرتبط بخطورة تعرضه للأمراض أو وفاته. ولكن معرفتنا قليلة حول كيفية استخدام ذلك وبمساعدة معلومات أخرى متعلقة بنشاط ضربات الطفل في البطن للوصول إلى طفل معافى على المدى القريب والبعيد.

## المشاركة طوعية، ويمكنك المساهمة بذلك إما قليلاً أو كثيراً.

من المهم ولصالح البحث المجرى أن تقوم أكثرهن بتسليم هذه الاستمارة وذلك قبل مغادرتهن قسم الولادة والنفاس. إن لهذه الاستمارة قيمة كبيرة في البحث، حتى وإن لم تستخدمي استماراة الضربات أو أنك لاترغبين في إعطاء معلومات عن نفسك. تزداد هذه القيمة بقدر مساهمتك. يتحسن بك إذا كنت لم تبلغي الثامنة عشر من العمر استشارة أولياء أمرك. يمكنك وكلائي تحديد مدى مساهمتك الشخصية في البحث :

## هل تريدين أن تبقي غير معلنة؟

دوني المعلومات في أسفل هذه الصفحة، وامتحي موافقتك وذلك بوضع اشارة ضرب هنا :

## هل بإمكانك المساهمة أكثر؟

يمكنك منح الموافقة على جعل المعلومات الواردة في استمارتك

الرقم الشخصي:

ترتبط مباشرة ببيانات الولادة الطبية، وذلك من خلال تدوين تاريخ

ميلادك ورقمك الشخصي والتوجيه هنا:

\_\_\_\_\_  
التوجيه:

أو

إذا كنت ستشاركين في البحث الترويجي وهو "الأم والطفل" ، يمكنك عندها

الرقم الشخصي:

منح موافقتك لجعل المعلومات الواردة في استمارتك تستخدم في البحث

\_\_\_\_\_  
التوجيه:

## هل المشاركة آمنة؟

تقع على عاتق معهد الصحة الشعبي مسؤولية الحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بك. يملك المعهد إجازة خاصة من قبل دائرة مراقبة الحاسوب، كما تقدم له الإرشادات

من قبل لجنة البحث الخاصة بالأخلاقيات المهنية وذلك من أجل المحافظة على المعلومات الخاصة بك وبطفلك.

يقوم معهد الصحة الشعبي في أقرب وقت يتم فيه تسجيل المعلومات الخاصة بك، وربطك بالمعلومات التي وافقت على منحها، يجعل تلك المعلومات غير معلنة. هذا يعني أن استمارتك تتلف وجميع المعلومات الخاصة بهويتك تمحى وذلك قبل اطلاع الباحثين عليها.

## أين بإمكاني تسليم الاستمارة؟

هناك صندوق معنون في جميع أقسام الولادة والنفاس. أسألي العاملين هناك إذا لم تجديه.

عمرك .....  
 سنة

لأريد اعطاء أية معلومات .....

وزنك قبل الحمل .....  
 بعد صحيح من الكغ

في أي من أسابيع حملك تمت ولادتك؟ .....

طولك .....  
 بعد صحيح من السم

(الاسبوع رقم 40 هو اسبوع الولادة ) .....

كم عدد الأطفال الذين أنجبتهم مسبقاً

كيف تمت ولادتك؟ .....

هل قمت بالتدخين في الشهر الأخير من حملك هذا؟  
 لا .....  
 بعض الأحيان .....  
 سجارة في الأسبوع

ولادة طبيعية (مهبلية) .....

يومياً .....  
 سجارة في اليوم

ولادة قيصرية مخطط لها .....

هل لغتك الأم هي لغة أخرى غير النرويجية؟ .....  
 نعم  لا

ولادة قيصرية تم تقريرها أثناء الولادة .....

إذا كان الجواب نعم، فما هي اللغة؟

ولادة قيصرية سريعة .....

ذكر  أنثى

جنس المولود .....

وزن الطفل عند الولادة .....  
    غرام

كيف سارت الأمور مع الطفل؟ .....

كان الطفل معافي .....

تم إدخال الطفل إلى قسم حديثي الولادة / قسم الأطفال .....

توفي الطفل .....

## أيام الأسبوع

## دقائق

ملاحظة: استخدمي قلم حبر في وضع اشارة المضرب

عندما تنتهي من إملاء الاستمار أرسلها على العنوان:

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

  

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

اليوم 7	
اليوم 6	
اليوم 5	
اليوم 4	
اليوم 3	
اليوم 2	
اليوم 1	

الساعة الأولى

الساعة الثانية

0-5      6-10      11-15      16-20      21-25      26-30      31-35      36-40      41-45      46-50      51-55      56-60

0-5      6-10      11-15      16-20      21-25      26-30      31-35      36-40      41-45      46-50      51-55      56-60

أكثر من ساعتين

