

جدول شمارش حرکات جنین

نام: _____

ادرس: _____

تاریخ وضع حمل: _____

تلفنهای ضروری:

دکتر: _____

ماما: _____

بیمارستان: _____

برای مشاوره پرستاری ۲۴ ساعته و اطلاعات بهداشتی و سلامت با لاینک بهداشتی البرتا تماس بگیرید:

۱-۸۶۶-۴۰۸-LINK (۵۴۶۵) Toll Free

۴۰۳-۹۴۳-LINK (۵۴۶۵) در کلگری

۷۸۰-۴۰۸-LINK (۵۴۶۵) در ادمونتون

سایر دستورات: _____

لطفاً هر بار که پزشک یا ماما را ملاقات می کنید این جدول را به همراه داشته باشید.

در رابطه با تحرک جنین

یک جنین پرتحرک معمولاً نشانه یک جنین سالم است. شما حرکات کششی، ضربه ای، چرخشی و گردشی جنین خود را حس خواهید کرد بعضی از جنینها از بقیه فعالتر هستند. همه جنینها دوره خواب دارند که در طی آن به اندازه قبل فعال نیستند. شما با مدل حرکات جنین خود و اینکه چه زمانهایی فعال تر هست آشنا خواهید شد.

شما باید حرکات جنین خود را در طول روز احساس کنید، هر روز از هفته ۲۸ ام حاملگی تا زمانی که نوزاد متولد می شود.

ایا در طول دوران حاملگی باید حرکات جنینم را بشمارم؟

ارائه دهنده خدمات بهداشتی ممکن است از شما بخواهد که حرکات جنین خود را روزی یک بار بشمارید.



اگر فکر می کنید که حرکات جنین شما کمتر از معمول است این نشانه مهمی است که جنین شما ممکن است در حال خوبی نباشد. حرکات جنین خود را بشمارید تا مطمئن شوید حداقل ۶ حرکت در ۲ ساعت دارد.

ماخذ:

(۲۰۰۷) انجمن متخصصین زنان و زایمان کانادا

Fetal Health Surveillance : Antepartum and Intrapartum Consensus

Guideline. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. ۲۹(۹).

۲۰۰۸۹(۲۰۱۶-۱۰)

چطور حرکات جنینم را بشمارم؟

- در یک موقعیت راحت قرار بگیرید – به پهلو خوابیده یا نشسته یک یا هر دو دست خود را روی شکم
- ۳ بار که احساس کردید جنین شما تکان می خورد آن را بشمارید. اگر تکانهای زیادی در یک لحظه حس می کنید، هر کدام را که حس کردید بشمارید.
- تاریخ و زمان شروع شمارش حرکات نوزاد خود را در جدول پایین یادداشت کنید.
- یک علامت روی جدول بنویسید هر بار که جنین حرکت کرد.

حرکات جنین خود را بشمارید تا مطمئن شوید حداقل ۶ حرکت در ۲ ساعت دارد.

- پس از شمردن ۶ حرکت توقف کنید.
- زمانی را که توقف کردید یادداشت کنید.
- بیشتر از ۲ ساعت نشمارید

اگر ۶ حرکت در ۲ ساعت حس نکردم چه؟

اگر کمتر از ۶ حرکت در ۲ ساعت را شمارش کردید صبر نکنید و به بیمارستان یا واحد زایمان بروید.

ضربان قلب و حرکات جنین شما با استفاده از یک مانیتور جنین چک می شود. به این نان-استرس تست گفته می شود.

اگر محل زندگی شما از بیمارستان یا واحد زایمان دور است، سریعاً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود برای مشورت تماس بگیرید.

