



الأسئلة الشائعة

ما هو برنامج Count the Kicks؟

Count the Kicks هو برنامج لمنع ولادة جنين ميت يساعد الأمهات الحوامل على التعرف على أنماط حركة طفلهن الطبيعية خلال الثلث الثالث من الحمل. يمكن أن يكون التغيير في حركات الجنين علامة تنبيه لمشكلة خطيرة تحدث للحمل. يُشجّع Count the Kicks الأمهات الحوامل على الاتصال بمُقدّم الرعاية الصحية على الفور إذا كان هناك تغيير عن ما هو طبيعي لطفلهن.

لماذا من المهم عد حركات الجنين؟

تُظهر الأبحاث أنّ التغيير في حركة الجنين في الثلث الأخير من الحمل يكون أحياناً أبكر علامة أو العلامة الوحيدة على الخطر. من خلال عد حركات جنينك كل يوم، ستتعرفين على الأمور الطبيعية بالنسبة لجنينك وستكونين أكثر انتباهاً لعلامات الخطر المحتملة. وكثيراً ما نسمع من الأسر الذين [تم إنقاذ أطفالهم](#) لأنهم لاحظوا تغييراً في نمط حركة الجنين ونبهوا مُقدّم الرعاية الصحية.

كيف يمكنني التعرف على أنماط حركة جنيني؟

1. ابدأي العد في الثلث الثالث من الحمل، أي في الأسبوع 28، أو 26 إذا كنت مُعرّضة لخطر كبير أو حاملاً بتوائم.
2. قومي بتنزيل [التطبيق المجاني](#) أو استخدم مخطط مراقبة الحركة الورقي [\[قومي بالتنزيل هنا\]](#).
3. قومي بعدّ حركات جنينك كل يوم - ويُفضّل أن يكون ذلك في نفس الوقت. حاولي اختيار وقت يكون فيه جنينك نشطاً عادةً.
4. للبدء، اجلسي مع رفع قدميك أو استلقي على جانبك. احسبي كل حركة من حركات جنينك من خلال النقر على القدم في تطبيقنا حتى تصلّي إلى 10 حركات. قومي بعدّ الركلات، أو اللكمات، أو النكزات، أو التقلبات، أو الحركات الخاطفة - ولكن ليس حركات الفواق، لأنها غير طوعية. سوف يُحدّد التطبيق الوقت الذي يستغرقه جنينك حتى يصل إلى 10 حركات.
5. بعد أن يصل جنينك إلى 10 حركات، قيّمي قوة حركات جنينك، بحيث يكون 1 مثل الرفرفة و5 عنيفة.
6. بعد بضعة أيام، ستبدأين في رؤية متوسط المدة التي يستغرقها جنينك للوصول إلى 10 حركات.
7. اتصلي بمُقدّم الرعاية على الفور إذا لاحظتِ تغييراً في قوة حركات جنينك أو المدة التي يستغرقها جنينك للوصول إلى 10 حركات. إذا لم تتمكني من الوصول إلى مُقدّم الرعاية المتابع لك، فذهبي إلى أقرب مستشفى.

نصائح مفيدة

- أنشئي حساباً عن طريق التسجيل في التطبيق لحفظ جلسات عدّ الركلات ورؤية تاريخ حركة جنينك بمرور الوقت.
- إذا كنت لا ترغبين في إنشاء حساب، فلا يزال بإمكانك عدّ الركلات عبر خيار "بدء العدّ" في القائمة الرئيسية. ومع ذلك، سوف يعرض التطبيق أحدث خمس جلسات فقط ولن يحفظ سجل العدّ الكامل الخاص بك. إذا قمتِ بالتسجيل بعد العدّ لعدة أيام، فقد تفقدن بعض البيانات - يوصى بشدة بالتسجيل بمجرد بدء استخدام التطبيق.
- يمكن مشاركة سجل عدّ الركلات مباشرةً مع مُقدّم الرعاية الخاص بك عن طريق تنزيل بياناتك ويمكن أن يكون موضوعاً مفيداً لمناقشته أثناء الزيارات مع مُقدّم الرعاية الخاص بك.
- استمري في العدّ كل يوم!



ما هي الفوائد الأخرى لبرنامج *Count The Kicks*؟

يساعدك عدّ حركات جنينك على الارتباط بجنينك. يوفر لك قضاء بعض الوقت في *Count the Kicks* وقتًا خاصًا للتركيز على حركات جنينك وشخصيته. كما أنه وقت مناسب أيضًا لشريكك والأطفال الأكبر سنًا لمشاركة هذه التجربة معك والارتباط بالجنين.

Count the Kicks أيضًا يمنحك راحة البال لمعرفة متى يتحرك جنينك بشكل طبيعي. في استبيان أجري على مستخدمات تطبيق *Count the Kicks*، قال 77% منهن إن الاستخدام المنتظم للتطبيق ساعد في تقليل قلقهن بشأن صحة أطفالهن.

ما اللغات التي يتوفر بها تطبيق *Count the Kicks*؟

يتوفر تطبيق *Count the Kicks* المجاني بأكثر من 20 لغة: الأمهرية، والعربية، والبورمية، والماندرين الصينية، والدارية، والإنجليزية، والفرنسية، والهايتية الكريولية، والعبرية، والهندية، والكينيرواندية، واللغالية، والمارشالية، والمنغولية، والنيبالية، والبرتغالية، والروسية، والصومالية، والإسبانية، والسواحلية، والفيتنامية.

هل لا تزال ولادة جنين ميت مصدر قلق في الولايات المتحدة؟

للأسف، نعم. تُعرّف ولادة جنين ميت بفقدان الجنين في الأسبوع 20 من الحمل أو بعد ذلك. في جميع أنحاء الولايات المتحدة، يُفقد ما متوسطه أكثر من 21000 جنين ميت كل عام. من الناحية الإحصائية، يعني هذا أنّ حالة واحدة من كل 175 حالة حمل تنتهي بولادة جنين ميت، وحوالي 60 أسرة تتحمل مأساة ولادة جنين ميت كل يوم.

تستمر الفوارق العرقية، ولا يزال يولد [عدد غير متناسب](#) من الأجنة الميتة لسكان هاواي الأصليين أو غيرها من جزر المحيط الهادئ، والسود، والأمريكيين الهنود أو الذين هم من سكان أسكا الأصليين. *Count the Kicks* يلتزم بمنع ولادة جنين ميت والحد من الفوارق العرقية باستخدام البيانات لدفع استراتيجيتنا وتوجيه عملية صنع القرار. هدفنا النهائي هو إحداث تغيير هادف ومستدام ومنهجي سيؤدي إلى عالم لا تعود فيه آثار العنصرية والتمييز والوضع الاجتماعي والاقتصادي والوصول إلى الرعاية الصحية عوامل تنبؤ لولادة جنين ميت.

هل يمكن الوقاية من ولادة جنين ميت؟

تُظهر الأبحاث أنّ 1 على الأقل من كل 4 ولادات لجنين ميت يمكن [الوقاية منها](#). الأبحاث [المنشورة](#) في BJOG: تثبت المجلة الدولية للتوليد وأمراض النساء فعالية *Count the Kicks* كطريقة للوقاية من ولادة جنين ميت. في السنوات العشر الأولى من برنامج *Count the Kicks* في ولاية أيوا، انخفض معدل ولادة الأجنة الميتة في الولاية بنسبة 32% تقريبًا (2008-2018). إذا تكرر هذا النجاح في جميع الولايات الخمسين، فسيتم إنقاذ أكثر من 7500 طفل كل عام!

جنيني نشط دائمًا. لماذا يجب أن أخصص وقتًا لـ *Count the Kicks*؟

قد يواجه الأجنة النشطون أيضًا خطرًا، وأحيانًا بسرعة وبدون علامات تحذيرية أخرى. تُبعد مراقبة حركة جنينك كل يوم التخمين عن معرفة ما إذا كان جنينك النشط عادةً قد تباطأ. يمنحك *Count the Kicks* بيانات حقيقية لعرضها على مُقدّم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أي مخاوف. [\[المصدر\]](#)



لماذا أحتاج إلى *Count the Kicks*؟ لقد تجاوزت الثلث الأول من الحمل، يجب أن أكون خارج منطقة الخطر.

لا تزال ولادة جنين ميت تحدث حتى في حالات الحمل الصحية منخفضة المخاطر. وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، تنتهي حالة واحدة من كل 175 حالة حمل بولادة جنين ميت. حالات الحمل في السود وسكان هاواي الأصليين أو غيرها من جزر المحيط الهادئ لديها فرصة 1 من 101 لأن تنتهي بولادة جنين ميت.

من بين الأمهات اللاتي فقدن طفلاً بسبب ولادة جنين ميت في الثلث الثالث من الحمل، أفادت 50% منهن بانخفاض تدريجي ملحوظ في حركة الجنين قبل عدة أيام من وفاة طفلهن. يمكن أن يكون التغيير في الحركة أيضًا [علامة تحذيرية](#) على وجود مشكلات أخرى. كلما أسرعت في [طلب الرعاية](#)، كان من الممكن فحصك أنت وطفلك مبكرًا وتقديم الرعاية المناسبة لك. [قد ينقذ](#) ذلك حياتك أو حياة جنينك.

لماذا أحتاج إلى *Count the Kicks* عندما يمكنني سماع نبض قلبه باستخدام جهاز دوبلر؟

يُعدّ تغيير نبض قلب الجنين أحد آخر الأمور التي تحدث عندما يكون الجنين في خطر. قد يشير التغيير في حركة الجنين إلى وجود مشكلات مُحتملة قبل اكتشاف التغييرات الفعلية في معدل ضربات القلب. يجب على الأمهات الحوامل استخدام جهاز دوبلر فقط تحت إشراف مُقدّم رعاية صحية. [\[المصدر\]](#)

في أي مرحلة من حملي أبدأ في *Count the Kicks*؟

يوصيك الكونجرس الأمريكي لأطباء النساء والتوليد (ACOG) ببدء عدّ الحركات في الأسبوع 28، أو في الأسبوع 26 إذا كنتِ مُعرّضة لخطر كبير أو حاملًا بتوائم. [\[المصدر\]](#)

ما الذي يعتبر طبيعيًا؟

كل جنين وكل حمل يختلف عن الآخر. معرفة متوسط الوقت الذي يستغرقه جنينك للوصول إلى 10 حركات أمر مهم. أبلغني مُقدّم الرعاية المتابع لك على الفور إذا كان هناك تغيير في الوضع الطبيعي لجنينك. إذا لم تتمكني من الوصول إلى مُقدّم الرعاية المتابع لك، فذهبي إلى أقرب مستشفى.

متى يجب عليّ الاتصال بمُقدّم الرعاية الصحية المتابع لي؟

اتصلي بمُقدّم الرعاية على الفور إذا لاحظتِ تغييرًا في قوة الحركات أو المدة التي يستغرقها جنينك للوصول إلى 10 حركات. قد يكون ذلك علامة على وجود مشكلات مُحتملة.

لا تنتظري إذا كانت هناك تغييرات كبيرة في حركات جنينك، أو لم تكن هناك أي حركة على الإطلاق.

عندما يساورك الشك، اتصلي بمُقدّم الرعاية المتابع لك! لا تقلقي بشأن "إزعاجهم". إن مهمتهم هي الاعتناء بك وطفلك. إذا لم تتمكني من الوصول إلى مُقدّم الرعاية المتابع لك، فذهبي إلى أقرب مستشفى.

هل يقل ركل الأجنة أو تقل المساحة المتاحة لهم بالقرب من نهاية الحمل؟

لا! لا يقل الركل لدى الأجنة ولا تقل المساحة المتاحة لهم في نهاية الحمل. في نهاية الحمل، قد تتغير أنواع الحركات التي تشعرين بها (المزيد من اللكمات، عدد أقل من التقلبات)، ولكن يجب أن يستمر جنينك في اتباع نفس أنماط الحركة حتى أثناء المخاض.



إذا كنتِ تراقبين حركات جنينك في نفس الوقت كل يوم، فيجب أن يستغرق الأمر نفس القدر من الوقت تقريبًا حتى تشعرى بـ 10 حركات. اتصلي بمُقدِّم الرعاية الصحية المتابع لكِ على الفور إذا لاحظتِ تغييرًا في أنماط حركة جنينك. إذا لم تتمكني من الوصول إلى مُقدِّم الرعاية المتابع لكِ، فذهبي إلى أقرب مستشفى. [\[المصدر\]](#)

ماذا يجب أن أفعل إذا لم أستطع الشعور بحركة جنيني؟

لا تنتظري إذا كانت هناك تغييرات ملحوظة في حركات جنينك، أو لم تكن هناك أي حركة على الإطلاق. اذهبي إلى المستشفى على الفور! إنها متاحة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لفحصك ولفحص جنينك. إذا كنتِ تشعرين بالقلق، فلا توجلي الفحص حتى اليوم التالي أو تنتظري حتى موعدك المُجدول التالي. **ثقي بحدسك. ثقي في البيانات. لا تنتظري.**

هل يجب أن أشرب شيئًا باردًا أو أتناول شيئًا سكريًا لجعل جنيني يتحرك؟

لا. لقد ابتعدت الأبحاث عن فكرة أن المشروبات السكرية وما شابهها هي طريقة جيدة لجعل الجنين يتحرك. من الأفضل مراقبة حركة جنينك دون تدخلات مثل العصير، والحلوى، والماء المثلج، وما إلى ذلك. اتصلي بمُقدِّم الرعاية إذا كان جنينك لا يتحرك بشكل طبيعي. إذا لم تتمكني من الوصول إلى مُقدِّم الرعاية المتابع لكِ، فذهبي إلى أقرب مستشفى. [\[المصدر\]](#)

هل يمكنني Count the Kicks إذا كانت لدي مشيمة أمامية؟

نعم! في حالة الحمل مع مشيمة أمامية (عندما تستقر المشيمة بين الجزء الأمامي من الرحم والجنين)، قد يستغرق الأمر وقتًا أطول قليلاً (بالأسابيع) قبل أن تشعرى بحركة الجنين مقارنةً بالحمل بدون مشيمة أمامية. تُظهر الأبحاث أن أوقات عدّ حركة الجنين تكون مشابهة لأماكن المشيمة الأخرى منذ الأسبوع 24 من الحمل وما بعده. نوصي بالجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح وأخذ الوقت للتركيز حقًا على حركة جنينك أثناء استخدام تطبيق *Count the Kicks* المجاني. للحصول على نصائح إضافية حول مراقبة الحركة مع مشيمة أمامية، تحدّثي مع مُقدِّم الرعاية المتابع لكِ.

كما هو الحال دائمًا، من المهم مراقبة حركات جنينك يوميًا في الثلث الثالث من الحمل والإبلاغ إذا لاحظتِ تغييرًا في قوة حركات جنينك أو المدة التي يستغرقها جنينك للوصول إلى 10 حركات. [\[المصدر\]](#)

هل يمكنني Count the Kicks إذا كنتِ أنتظر توأم أو حمل متعدد؟

نعم! إذا كنتِ تنتظرين توأم أو حمل متعدد، فمن الموصى به أن تبدأي في العدّ يوميًا عند الأسبوع 26. يتيح لك تطبيق *Count the Kicks* المجاني العدّ لجنين واحد أو جنينين! عند فتح التطبيق، سيسألكِ عن عدد الأجنة الذين تقومين بالعدّ لهم. ستُحدِّدين اثنين، ثم تضيفين أسماء/أسماء مستعارة للجنينين ثم تضغطين على حفظ. اقرأي [مدونتنا](#) للحصول على مزيد من المعلومات حول العدّ للتوائم.