

## استعدي للعدّ!

- تأكدي من وجود ساعة حائط أو ساعة يد بالقرب منك.
- ضعي قلمًا رصاص أو قلمًا جاف بالقرب منك أيضًا.
- استلقي على جانبك أو اجلسي مع رفع قدميك لأعلى.
- اجعلي مخططك جاهزًا لوضع علامات عليه.



## ابدأي من الأسبوع 28!



1 قومي بعدّ حركات الجنين كل يوم، مرة واحدة في اليوم، في نفس الوقت تقريبًا من كل يوم.

2 الوقت الذي يستغرقه جنينك للوصول إلى 10 حركات، بعد بضعة أيام، ستعرفين ما هو طبيعي لجنينك.

3 اتصلي بمُقدّم الرعاية على الفور إذا كان هناك تغيير في ما هو طبيعي لجنينك.

## عدّ الركلات سهل

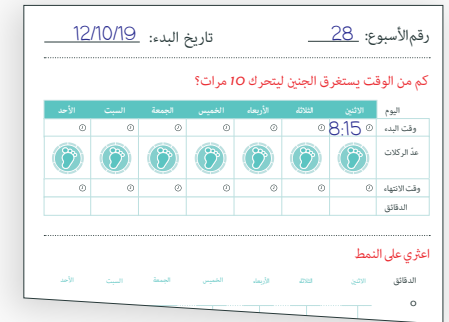
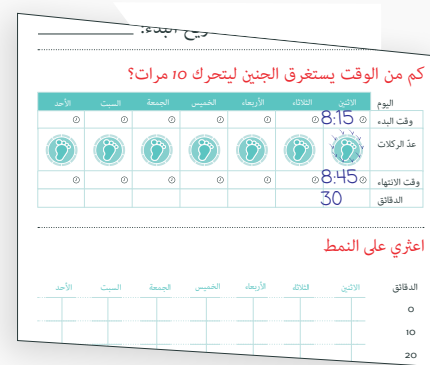
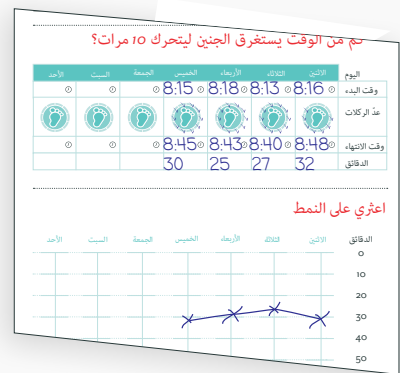
استخدمي مخططًا واحدًا كل أسبوع

1. اكتبي أسبوع حملك والتاريخ في بداية الأسبوع في الأعلى.
2. عندما تشعرين بحركة جنينك مرة واحدة، دوّني الوقت.
3. عدد الركلات والتقلبات واللكمات. عمليات الفواق لا يتم عدّها.

9. إذا تغيّر الخط، فاتصلي بمُقدّم الرعاية الصحية المتابع لك. **اتصلي على الفور!**

7. ضعي علامة X على عدد الدقائق التي استغرقها الجنين ليتحرك 10 مرات.
8. ارسمي خطًا بين كل X لمساعدتك على رؤية نمط.








4. ضعي علامة في كل مرة تشعرين فيها بتحريك جنينك.
5. اكتبي الوقت عند الحركة العاشرة.
6. اكتبي عدد الدقائق التي استغرقها جنينك ليتحرك 10 مرات.



رقم الأسبوع: \_\_\_\_\_

تاريخ البدء: \_\_\_\_\_

كم من الوقت يستغرق الجنين ليتحرك 10 مرات؟

اليوم	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
وقت البدء	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪
عدّ الركلات							
وقت الانتهاء	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪
الدقائق							








اعثري على النمط

الدقائق	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
0							
10							
20							
30							
40							
50							
ساعة واحدة							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
ساعتان							

رقم الأسبوع: \_\_\_\_\_

تاريخ البدء: \_\_\_\_\_

كم من الوقت يستغرق الجنين ليتحرك 10 مرات؟

اليوم	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
وقت البدء	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪
عدّ الركلات							
وقت الانتهاء	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪	⓪
الدقائق							

اعثري على النمط

الدقائق	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
0							
10							
20							
30							
40							
50							
ساعة واحدة							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
ساعتان							

اطبعي هذه الصفحة 6 مرات لتقومي  
بالعدّ في الأسابيع من 28-40!

**Count  
the Kicks**  
CountTheKicks.org

Count the Kicks هي حملة من مؤسسة Healthy Birth Day, Inc. وهي منظمة بموجب الفقرة 501 (ج) (3) مُخصّصة للوقاية من ولادة الأجنة الميتة ووفاء الرضع من خلال التثقيف، والمناصرة، والدعم. هذه المعلومات لأغراض تثقيفية فقط وليست مُخصّصة للتشخيص أو العلاج. يجب استخدام هذه المعلومات وفقاً لمُقدّم الرعاية الصحية المتابع لك.

©2023 Healthy Birth Day

**HEALTHY  
birthDAY**  
IMPROVING BIRTH OUTCOMES