# ابدأي من الأسبوع 28!

- قومي بعدّ حركات الجنين كل يوم، مرة واحدة في اليوم، في نفس الوقت تقريبًا من كل يوم.
  - الوقت الذي يستغرقه جنينكِ للوصول إلى 10 حركات. بعد بضعة أيام، ستعرفين ما هو طبيعي لجنينكِ.
  - اتصلي مُقدِّم الرعاية على الفور إذا كان هناك تغيير في ما هو طبيعي لجنينكِ.







تأكدى من وجود ساعة حائط أو ساعة يد بالقرب منك. ... ضعى قلمًا رصاص أو قلمًا جاف بالقرب منكِ أيضًا. استلقَ على جانبكِ أو اجلسي مع رفع قدميكِ لأعلى. اجعلى مخططكِ جاهزًا لوضع علامات عليه.

# عد الركلات سهل

### استخدمي مخططًا واحدًا كل أسبوع

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

		من الوقت يستغرق الجنين ليتحرك 10 مرات؟								
اليوم الاث	الاثنين الثلاثاء	لاثاء الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد				
نت البد، ۞ رَ	@ 8:15 @	0	0	0	Ø	Ø				
الركلات										
ت الانتهاء 🛈	0 0	0	0	0	0	0				
الدقائق										

HEALTHY

**birth**DAY

- 4. ضعي علامة في كل مرة تشعرين فيها بتحرك جنينكِ.
  - 5. اكتبى الوقت عند الحركة العاشرة.
  - 6. اكتبى عدد الدقائق التى استغرقها جنينكِ ليتحرك 10 مرات.

ري على النمط النمي الدينة البت الأس	من ال	وقت یس	ىتغرق ا	الجنين لي	بتحرك د	10 مرات	?	
الركادت الركادة (أي الله المعين البسط السيد الس	اليوم	الاثنين		الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الدفاق 30 أي على النمط الفيس التبعة البت الأحد	قت البدء	8:15 o	0	0	0	0	0	0
الدفاق 30 أي على النمط الفيس التبعة البت الأحد	. الركلات							
زي على النمط قائق الاثين لفائد اللبين الجمعة البت الأحد	ت الانتهاء	8:450	0	0	0	0	0	Ø
ري على النمط قائق الذين فلائد الأربعاء العيس الجمعة البت الأحد	الدقائق	30						
	ڙي علي	ى النمط						for the
	ري على <sup>قائق</sup>	ى النمط		الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
		ى النمط		الأربعاء	الخميس	الجنعة	السبت	الأحد

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

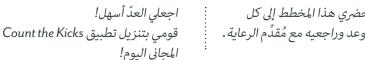
	رات!	ك 10 م	ن ليتحر	ِق الجنا	، يستعر	ن الوقت	ىم م
الأحد	السبث	الجمعة		الأربعا،	ויבעט.	الالتين	اليوم
0	0	0	8:15 0	8:180	8:15 e	8:16 ∘	وقت البده
				0	0		دُ الركلات
0	0	0	8:45 <sub>0</sub>	8:430	8:40 c	8:480	ت الانتهاء
			30	25	27	32	الدقائق
						ى النمط	ىثري عا
الأحد	البيت	الجنعة	الخبيس	الأربعاء	لغلاق	ى النمط الالتين	<b>بثري عل</b> م الدقائق 0
الأحد	السبت	الجنعة	الغيس	الأربعاء			الدقائق
الأحد	البت	الجنعة	الغيين	الأربعة			الدقائق 0
الأحد	البت	الجنعة	الغيس	الأربعاء			الدقائق 0 10
الأحد	السبت	اجعة	الغنيس	Pices.			الدقائق 0 10 20

9. إذا تغيّر الخط، فاتصلى مُقدّم الرعاية الصحية المتابع لكِ.

#### اتصلى على الفور!



أحضري هذا المخطط إلى كل موعد وراجعيه مع مُقدِّم الرعاية.











# رقم الأسبوع: \_\_\_\_ تاريخ البدء:

## كم من الوقت يستغرق الجنين ليتحرك 10 مرات؟

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

# كم من الوقت يستغرق الجنين ليتحرك 10 مرات؟

	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	اليوم
0	0	0	0	0	0	0	وقت البدء
	8	8	8				عدّ الركلات
0	0	0	0	0	0	0	وقت الانتهاء
							الدقائق

#### اعثري على النمط

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

### اعثري على النمط

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الدقائق
							0
							10
							20
							30
							40
							50
							ساعة واحدة
							+10
							+20
 							+30
		· <u></u>					+40
							+50
							ساعتان

Arabic