



حس کردن حرکت جنین، نشانه سلامت او است.

اکثر زنان معمولاً بین ۱۶ تا ۲۴ هفتهگی بارداری خود، حرکت جنین را حس می‌کنند.

این حقیقت ندارد که جنین در اواخر بارداری یا در حین زایمان حرکت نمی‌کند.



تا زمانی که وارد فرایند زایمان می‌شوید و همچنین در طی زایمان نیز باید همچنان حرکات جنین خود را حس کنید.



**حرکات جنین خود
را بشناسید**



**اگر نگران حرکات
فرزند خود هستید،
برای دریافت کمک
و مشاوره منتظر
فردا نمانید.**



**فرزند من چقدر باید
حرکت کند؟**

حرکات نرمال، تعداد و دفعات خاصی ندارد.

از هفته ۱۶ الی ۲۴، باید حرکات جنین خود را تا ۳۲ هفتهگی، بیشتر و بیشتر حس کنید. از آن به بعد تعداد این حرکات تا زمان زایمان تقریباً یکسان خواهد بود و بیشتر نخواهد شد.



اگر به نظرتان حرکات جنین کاهش یافته یا متوقف شده، فوراً با ماما یا واحد زایمان صحبت کنید (ماماها ۲۴ ساعت در روز و ۷ روز هفته در دسترس هستند). ماما همیشه در دسترس است حتی در طول شب.

- تماس با ماما یا واحد زایمان را عقب نیندازید.
- نگران تلفن زدن نباشید. حتی اگر مطمئن نیستید، حائز اهمیت است که برای دریافت کمک و مشاوره با یک ماما یا واحد زایمان صحبت کنید. بسیار محتمل است که لازم ببینند فوراً شما را ملاقات کنند.



**چرا حرکات جنین
مهم هستند؟**

کاهش حرکات جنین ممکن است نشانه هشداردهنده مهمی مبنی بر عدم سلامتی جنین باشد.

تقریباً نیمی از زنانی که مرده زایی داشتند، متوجه شدند که حرکات جنینشان کاهش یافته یا متوقف شده است.



برای بررسی ضربان قلب جنین خود، از مانیتورهای دستی، داپلر یا اپلیکیشن‌های موبایل استفاده نکنید. حتی اگر ضربان قلب را تشخیص دادید، این به معنی سلامت جنین شما نیست.

**اگر حرکات جنینم دوباره کاهش
یابد چه کار کنم؟**

اگر پس از چکاپ و بررسی، باز هم از نحوه حرکات جنین راضی نیستید، باید فوراً با ماما یا واحد زایمان تماس بگیرید حتی اگر بار آخر همه چیز نرمال بوده باشد.

هیچ وقت درباره تماس با ماما یا واحد زایمان خود تردید نداشته باشید، حتی اگر بارها و بارها مجبور به تماس شوید. در واحد زایمان، ماماها یک کشیک ۲۴ ساعت در روز در دسترس هستند.



کسب اطلاعات بیشتر در

tommys.org/pregnancy-hub



اگر نظری در مورد این ترجمه دارید، لطفاً با این ایمیل تماس بگیرید:
pregnancyinfo@tommys.org



جزئیات تماس:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby

منتشر شده: Nov 2023 | بررسی بعدی: Nov 2026

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280