**معلومات حول الشعور بالحياة**

**تعرفي على طفلك**

وصل حملك الآن إلى مرحلة متقدمة بحيث أنك تشعرين بركل طفلك. أثناء مراقبات الحمل، نراقب نمو وحالة طفلك، لكن كونك أًما تعرفين طفلك أفضل قبل أن يولد. ما يقوله له طفلك بواسطة تحركاته، يشكل معلومات مهمة!

بعد الولادة سوف تخصصين وقتا كثيرا في رعاية طفلك. ننصحك ابتداء من الآن في فترة الحمل بتخصيص بعض الوقت كل يوم للتعرف على نمط حركة طفلك. هنا تجدين معلومات حول ما يعنيه ركل الطفل وبعض النصائح حول كيفية تمكنك من مراقبة عافيته. تخصيص وقت للتعرف على طفلك تُعتبر عادة جيدة !

**ما الذي يقوم به طفلك**

طفلك نشيط طوال فترة الحمل كلها. يقوم بحركات لجعل رئتيه تنموان. طفلك منشغل بالتدرب من أجل الحياة خارج الرحم. سوف يصاب من حين لآخر بالفواق، الذي سوف تشعرين به كتقلصات صغيرة. سوف يقوم طفلك بحركات عنيفة وحركات أقل عنفا في رحمك. من المرجح أنك سوف لن تشعرين بالحركات الصغيرة مثلا مص الإبهام أو مد أصابعه. في الربع الثالث من الحمل، سوف تشعرين بأغلب الركلات و الوكزات الخفيفة بالفعل. إذا غيرت وضعيتك الجسدية، يمكن أن تشعري أيضا أن طفلك يتحرك أكثر، مثلا إذا قمت بالتمدد بعد أن كانت لك وضعية جلوس.

**ماذا يعني الإحساس بركل الطفل حول عافيته؟**

يحصل الطفل على كل ما يحتاج إليه منك من خلال المشيمة. طالما تعمل المشيمة بشكل جيد، سوف يقوم الطفل بالركل جيدا. إذا ضعُفت وظيفة المشيمة، سوف يقوم الطفل بتحرك أقل من أجل توفير الطاقة. ستلاحظين حينئذ أنه يركل بصفة أقل. إذا كانت وظيفة المشيمة غير جيدة، لا ينمو الطفل جيدا أو ينمو بصفة أقل ويمكن أن تتدهور حالته. يمكن أن يواجه طفلك أيضا مشاكل أثناء الولادة. نادرا ما يحدث هذا، إذا كان لطفلك نمط تحرك عادي! إذا كنت تشعرين بأن تحركات طفلك هي كما أنت معتادة منه، تكون تلك علامة على أن طفلك على ما يرام.  
أحيانا يكون طفلك هادئا. إنه من المهم أن تلاحظي، أنه يركل بصفة أقل عما أنت معتادة منه. بواسطة الشعور عن وعي بحركات طفلك، يكون لك اتصال معه وتتعرفين عليه. لذلك من المفيد أن تشعري بحركات طفلك.

**أحيانا تكون هادئة.**

غالبا ما يكون طفلك نائما. حينئذ سوف لن يتحرك بالكاد. سوف تطول فترات النوم كلما تقدم الحمل، لكن حتى قرب نهاية الحمل، سوف لن ينام طفلك أطول من ساعة متواصلة إلا نادرا. معظم الأطفال يكونون نشيطين مساءا على الخصوص، بالرغم أن البعض منهم يفضل التحرك في الصباح الباكر. يمكن أن تكون هنالك اختلافات كبيرة بين الأطفال السليمين، تردد ركلهم وقوته. يشمل الركل كل أنواع الحركات. تظهر الأبحاث أن الفتيات تركل نفس عدد الركلات مثل الفتيان. الأطفال الذين يركلون كثيرا قبل الولادة، يكونون نشيطين أيضا فيما بعدها. تشعر بعض الأمهات بحركات أقل مقارنة بأمهات أخريات. إذا تواجدت المشيمة في الجزء الأمامي من الرحم، أو إذا كُنت بدينة، تشعرين بحركات أقل للطفل. يمكنك أن تتعلمي مراقبة الحركات بواسطة لمس بطنك ما إذا كان يتحرك. تشعرين أفضل بالحركات عندما تستلقين و تشعرين بها أقل عندما تقفين، تتمشّين أو تكونين منشغلة.

**تعلم التعرف على الحركات**

التعرف كل يوم على حركات طفلك، يمكن أن تكون عادة جيدة. الركل هو مهم بالنسبة لكل الأمهات المقبلات، تعلم معرفة والتعرف على حركات طفلك، يمكن أن يبدأ ما بين الأسبوع 26 والأسبوع 28 من الحمل.

تعتبر كل الحركات على أنها "ركل"، عدا الفواق. ينبغي أن تعتبري الحركات المختلفة في لحظة واحدة كـ "ركلة" واحدة. أفضل طريقة للشعور بحركات طفلك هو التمدد أو الجلوس مسترخية و تركيزك على الحركات. إذا كان طفلك نائما، يمكنك إيقاضه عن طريق القيام بالدفع أو الضغط بلطافة على بطنك. حاولي كل يوم تقريبا في نفس الوقت التعرف على حركات طفلك. لذلك اختاري الفترة التي غالبا ما يكون فيها طفلك نشيطا. خلال تلك الفترة من اليوم حاولي أن تدركي حركات طفلك. بهذه الطريقة سوف تحتاج أغلب الأمهات إلى وقت قليل للتعرف على الحركات وإدراك أن الطفل يتحرك بصفة عادية.

**إلى أي مدى يجب على طفلك الركل وما الذي يجب عمله عندما يقل عدد حركاته؟**

إذا شعرت بحركات طفلك طوال أسبوعين (الأسبوع 26-28) عن وعي، سوف تلاحظين من المحتمل أن الركل يتغير من يوم لآخر، بل يكون متشابها أيضا في جزء كبير منه. سوف يكون هذا هو الحال بالنسبة لطفل بحالة جيدة، حتى ولو اختلفت الطريقة التي تشعرين بها بالحركات خلال حملك. المهم هو أن تلاحظي متى يكون هنالك انخفاض واضح ومستمر للنشاط العادي للطفل. إذا كنت قلقة بشأن طفلك، عليك إبلاغنا بذلك.

في بعض الحالات، يجب عليك الاتصال بنا مباشرة:

* إذا لم يتحرك الطفل خلال يوم واحد. إذا حدث هذا، لا تنتظري أبدا حتى اليوم الموالي.
* إذا تحرك الطفل أثناء النهار كل مرة بصفة أقل وتشعرين بنشاط قليل أكثر من اللازم.

إذا كنت تشكين حول ما هو "النشاط القليل أكثر من اللازم"، يمكن أن يكون من المفيد معرفة أنه نادرا ما يتحرك طفل سليم أقل من 10 مرات خلال ساعتين، في ذلك الوقت الذي غالبا ما كان فيه نشيطا في السابق.