

Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- Count all of your baby's movements – kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when your baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

حساب حركات الجنين

من بين الطرق المستخدمة للتحقق من صحة طفلك قبل الولادة هي حساب عدد المرات التي يتحرك فيها الطفل خلال فترة محددة كل يوم. يسمى هذا العدد بحساب حركات الجنين. لا يتحرك الجنين بشكل ثابت. فقد ينام ثم يستيقظ ويتحرك.

طريقة تسجيل حركات الجنين

- حددي الموعد اليومي الذي يبلغ فيه نشاط طفلك ذروته.
- قد تحتاجين إلى تناول أي مشروبات أو أطعمة قبل حساب حركات الجنين. قد يزيد الطعام من معدل نشاط طفلك.
- قد يزداد معدل نشاط الطفل إذا قمت بالتنقل قبل حساب الحركات بفترة قصيرة.
- لا تقومي بالتدخين. التدخين ضار بك وطفلك. قد يقلل التدخين من معدل نشاط الطفل لمدة تصل إلى 90 دقيقة.
- استخدمي قطعة ورق وقلم لتسجيل الحركات.
- استريحي على جانبك الأيسر أو الأيمن. اضطجي في وضع مريح.
- انظري إلى الساعة وسجلي موعد بدء الحساب.
- في كل مرة يتحرك فيها الطفل، ضعي علامة على الورقة.
- احسبي جميع حركات الطفل – الرفسات واللفات والحركات البسيطة والعنيفة. قد تشاهدين أحياناً تموجاً أو نتوءاً صغيراً على بطنك عندما يغير طفلك موضعه. تصف بعض النساء هذه الحركات بالتدحرج أو التمديد أو الدفع. يتم حساب كل شعور بحركة الجنين باعتباره حركة واحدة.
- عند عدم تمكنك من الشعور بحركة الطفل، ضعي يديك برفق على بطنك واستشعري الحركة.
- عند حساب 10 حركات خلال ساعتين، توقفي عن الحساب.

When to Call Your Doctor

Call your doctor or nurse if you:

- Have less than 10 movements in two hours.
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

متى تتصلين بطبيبك

اتصلي بالطبيب أو الممرض/الممرضة في الحالات التالية:

- عند تحرك الطفل أقل من 10 حركات خلال ساعتين.
- عند ملاحظة تغير كبير في الحركة. أخبري الطبيب أو الممرض/الممرضة بآخر مرة شعرت فيها بتحريك طفلك وما إذا كان التغير في الحركة جاء ببطء أم بشكل مفاجئ. قد يستخدم الطبيب أو الممرض/الممرضة طرقًا أخرى لفحص الطفل مثل الاستماع إلى نبضات قلب الطفل أو متابعة معدل النبضات لفترة من الوقت.
- إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fetal Movement Count. Arabic.