

# كبير أو صغير. نمو طفلك أمر مهم.

إنّ كل حالات الحمل هي مختلفة، بغض النظر عن حجمك، فإن الأهم هو معدل النمو الصحي لطفلك.

- **التقييم:** في وقت مبكر من الحمل، سيتم تقييم مخاطر تباطؤ نمو الجنين (FGR) (Fetal Growth Restriction)، بالنسبة للنساء المعرضات لخطر FGR، فقد يكون من الضروري مراقبة نمو طفلك باستخدام الموجات فوق الصوتية العادية.
- **القياس:** في كل زيارة ما قبل الولادة من 24 إلى 28 أسبوعاً فصاعداً، سيتم قياس نمو طفلك ورسمه على مخطط النمو.
- **المراقبة:** إذا كان نمو طفلك بطيئاً أكثر من المتوقع، فقد تكون هناك حاجة إلى زيادة المراقبة وسيتم مناقشة أي مخاوف معك.

يوصي برنامج Safer Baby بأن تحضري جميع مواعيد رعاية الحمل لتقييم وقياس ومراقبة نمو طفلك لتقليل مخاطر ولادة جنين ميت.

# كبير أو صغير. نمو طفلك أمر مهم.



## ما هو تباطؤ نمو الجنين (Fetal Growth Restriction)؟

يحدث تباطؤ نمو الجنين (FGR) (Fetal Growth Restriction) عندما ينمو الطفل بشكل أبطأ مما هو متوقع ويشير إلى أن الطفل لا يصل إلى إمكانات نموه.

## متى وكيف سيتم تقييمي؟

يجب تقييم جميع النساء من خطر FGR في بداية الحمل. وبدءاً من 24 إلى 28 أسبوعاً، سيتم قياس نمو طفلك. سيستخدم أخصائي رعاية الأمومة شريط قياس لقياس حجم بطنك. وهذا ما يسمى قياس ارتفاع قاع الرحم (SFH). (symphyseal fundal height) يجب رسم هذا القياس على مخطط النمو وسيتم تدوينه في سجل الحمل الخاص بك. بالنسبة لبعض النساء، قد يكون من الضروري مراقبة نمو طفلك عن طريق الموجات فوق الصوتية.

## لماذا ينمو طفلي بمعدل أبطأ - ما سبب ذلك؟

إذا كان نمو الطفل أبطأ مما هو متوقع، يجب على أخصائي رعاية الأمومة الخاص بك التحقق من السبب. غالباً ما يرتبط هذا بكيفية عمل المشيمة ولكن من المهم ملاحظة أنه في بعض الأحيان لا يمكن العثور على سبب.

## أبدو أصغر حجماً من النساء الأخريات التي موعد ولادتهن في نفس الوقت. هل علي أن أقلق؟

كل امرأة مختلفة وكل حمل فريد من نوعه. سيتتبع أخصائي الرعاية الصحية للأمومة نمو طفلك في كل زيارة قبل الولادة وسيحدث معك حول الخطوات التالية إذا كانت هناك علامات على تباطؤ نمو طفلك.

## ما الذي يمكنني فعله لمراقبة صحة طفلي؟

من المهم الحضور إلى كل زيارة قبل الولادة لفحص نمو طفلك. بالإضافة إلى ذلك، يتمتع كل طفل بنمط فريد خاص به من الحركات التي ستتعرفين عليها. إذا تغير نمط حركة طفلك، فقد يكون ذلك علامة على أنه ليس على ما يرام.

إذا كانت لديك أسئلة حول نمو طفلك، فيجب عليك مناقشة هذا الأمر مع أخصائي في رعاية الأمومة أو ممارس صحي للسكان الأصليين.