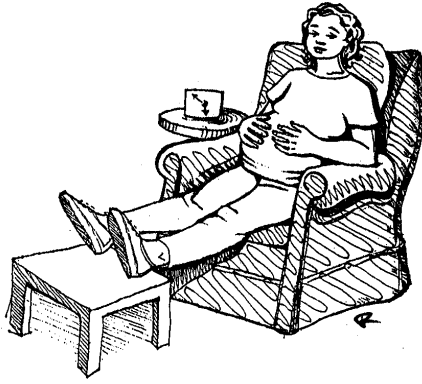


حساب حرکات طفل



چطور می توانم لگد زدن طفل را حساب کنم

اطفال سالم بصورت متواتر روزانه در شکم مادر حرکت می نمایند. اطفال فعال، اطفال نورمال و صحت مند می باشند! بعد از ماه هفتم یا در هفته 28 حاملگی لگد زدن طفل را در شکم تان حساب نمایید. از داکتر یا نرس وقت حساب کردن حرکات طفل در زمان حاملگی سنوال نمایند.

چطور میتوانم لگد زدن طفل را حساب نمایم:

- بعد از صرف غذا وقت مناسب برای حساب کردن حرکات طفل است زیرا طفل در این وقت بسیار فعال می باشد.
- بنشینید، یا به سمت چپ خود دراز بکشید
- وقت را به صورت دقیق تعیین نماید (که چند بجه است).
- هردو دستها را بالای شکم خود بگذارید. (برای یک ساعت)
- حساب نماید که طفل تان چند مرتبه حرکت می کند. (حرکت طفل شامل لگد زدن، دور خوردن، راست شدن، پیچیدن، رول خوردن یا کشیده شدن است)
- تا 10 مرتبه حرکات را حساب نماید.
- اگر طفل تان در ساعت اول 10 مرتبه حرکت نمود. دیگر حرکت طفل را حساب نکنید.

"دیروز صبح من لگد زدن طفل خود را برای مدت دو ساعت حساب کردم و در این دو ساعت هیچ نوع حرکت حس نکردم. بصورت فوری با داکتر خود تماس حاصل نموده و برایش احوال خود را گفتم.

داکترم به اطاق عاجل تلفون کرد که من میایم و طفلم را معاینه نمایند. وقتیکه من به شفاخانه رسیدم برایم گفتند که طفل مشکلات دارد و بسیار خوب شد که به شفاخانه آمدی آنها طفلم را نجات دادند و من حالا یک پسر سالم و صحت مند دارم."

سلویا 25 ساله

این دفترچه متعلق است به:

دوشنبه	یکشنبه
زمان شروع: _____	زمان شروع 9:30
1 لگد ✓	1 لگد ✓
2 لگد ✓	2 لگد ✓
3 لگد ✓	3 لگد ✓
4 لگد ✓	4 لگد ✓
5 لگد ✓	5 لگد ✓
6 لگد ✓	6 لگد ✓
7 لگد ✓	7 لگد ✓
8 لگد ✓	8 لگد ✓
9 لگد ✓	9 لگد ✓
10 لگد ✓	10 لگد ✓
زمان ختم: _____	زمان ختم 9:40

اگر طفل تان در ساعت اول 10 مرتبه حرکت نکرد تشویش نکنید.

شاید طفل تان در خواب باشد. در این حالت چه باید کرد:

- یک چیز بخورید یا یک نوشابه بنوشید.
- در حدود پنج دقیقه قدم بزنید.
- یکبار دیگر لگد زدن طفل را برای یک ساعت حساب کنید.

اگر طفل شما در ساعت دوم 10 مرتبه حرکت نکرد چه کار باید بکنید؟

به داکتر یا مراقب طبی خود زنگ بزنید

داکترتان برای هدایت تان خواهد گفت که چه بکنید.

نمره تلفن داکتر یا نرس: _____

اگر معاینه خانه یا کلینیک بسته بود: _____

با این نمره تماس حاصل نماید: _____

شمارش حرکات

این دفتر چه متعلق است به:

تاریخ ها را برای هر هفته پر کنید. برای هرروز ، زمانی را که شروع می کنید، یادداشت کنید. هر موقعی که فکر می کنید حرکت می کند علامت بزنید. زمانی که شما ختم می کنید بنویسید. این چارت را به داکتور یا نرس خود در هر ویزیت نشان بدهید

هفته:

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه
زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____
لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____
لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____
لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____
لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____
لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____
لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____
لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____
لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____
لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____
لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____
زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____

هفته:

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه
زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____
لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____
لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____
لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____
لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____
لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____
لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____
لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____
لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____
لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____
لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____
زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____

هفته:

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه
زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____	زمان شروع _____
لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____	لگد 1 _____
لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____	لگد 2 _____
لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____	لگد 3 _____
لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____	لگد 4 _____
لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____	لگد 5 _____
لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____	لگد 6 _____
لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____	لگد 7 _____
لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____	لگد 8 _____
لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____	لگد 9 _____
لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____	لگد 10 _____
زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____	زمان ختم _____