كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

طرق حساب موعد ولادتك

JUN 8, 2022

موعد الولادة هو تقريبا في منتصف العشرين يوم المرجحة لولادة طفلك.

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

ما هو موعد الولادة ؟[1]

- موعد الولادة هو **تقريبا في منتصف العشرين يوم** المرجحة لولادة طفلك .
- يستمر الحمل النموذجي حوالي ٤٠ أسبوعًا. معظم النساء تدخل في المخاض بدون تدخل طبي **في غضون ١٠ أيام من تاريخ موعد ولادتهن، حتى ١٠ أيام قبل أو بعد موعد الولادة.**
- نسبة صغيرة فقط من الأطفال تولد في الموعد المتوقع والدتهم موعد ولادتك هو **مجرد تخمين تقديري أو علمي.** لكن لا توجد وسيلة **للتنبؤ بالموعد الفعلي لولادة طفلك** .

لماذا يجب أن أكون علي علم بموعد الولادة ؟[1]



- يشير موعد الولادة إلى **موعد انتهاء فترة حملك**، إن الولادة المبكرة **(قبل الأسبوع ال٣٧ من الحمل)** أو المتأخرة **(بعد الأسبوع ال ٤٢ من الحمل)** يمكن أن تعرض صحة طفلك للخطر.
- هذا يجعل الأمر في غاية **الاهمية** لطبيبك لمعرفة موعد ولادتك، يسمح معرفة موعد ولادتك أيضًا لطبيبك **بمراقبة نمو طفلك وطلب إجراء فحوصات وتحاليل للتحقق من صحة طفلك** في مراحل محددة أثناء الحمل.
- يمكنك الاستفادة من معرفة موعد ولادتك للاستعداد **ليوم ميلاد طفلك** . ومعرفة أيضا ما يمكن توقعه طوال فترة الحمل.

كيف يقرر الطبيب المختص موعد الولادة ؟

- عادة في زيارتك الأولى سيخبرك طبيبك بالموعد الأول المتوقع لولادتك، بناءً على آخر دورة شهرية لك وحجم رحمك.
- عادة ما يحدث الحمل (عندما تلتقي الحيوانات المنوية بالبويضة) بعد أسبوعين من آخر دورة شهرية لك.
- يولد معظم الأطفال بعد حوالي ٤٠ أسبوعًا من آخر دورة شهرية لك. هذا يعني أن الوقت بين الحمل وموعد ولادتك هو حوالي ٣٨ أسبوعًا.
- في بداية الحمل ، ينمو معظم الأطفال بنفس المعدل ، لذا فإن حجم الرحم في زيارتك الأولى يمكن أن يساعد طبيبك في تقدير موعد ولادتك.

طرق حساب موعد ولادتك

تاريخ آخر دوره شهريه [2]



- ضع علامة على التاريخ الذي بدأت فيه آخر دورة شهرية لك.
- أضيفي سبعة أيام.
- قومي بعد ثلاثة أشهر إلى الوراء.
- أضيفي سنة كاملة.

✓ **ما مدى دقة ذلك؟** دقيق اذا كان في غضون **أسبوعين** للنساء اللواتي لديهن دورة شهرية منتظمة كل ٢٨ يومًا تقريبًا وكانت آخر دورة لهن طبيعية.

تاريخ الحمل [1]



- باستعمال تاريخ الحمل ثم **أضيفي ٢٦٦ يوما.**

✓ **ما مدى دقة ذلك؟** دقيق في غضون **أسبوع واحد** أو أقل ، فقط إذا كان اليوم المحدد الذي أصبحت فيه حاملاً معروفًا ، **كما في التلقيح الصناعي.**

الموجات فوق الصوتية [1]



- تستخدم الموجات فوق الصوتية لقياس حجم طفلك، والتنبؤ بموعد ولادتك.

✓ **ما مدى دقة ذلك؟** دقيق في غضون **أسبوع واحد** أو أقل إذا تم إجراؤه في الثلث الأول من الحمل. دقيق في غضون **أسبوعين** في الثلث الثاني من الحمل. دقيق في غضون **٣ أسابيع** في الثلث الثالث من الحمل.

اختبار يدوي[1]

- نتائج مثل حجم الرحم ، أو وجود نبضات قلب لطفلك ، أو الشعور بحركة طفلك ، تساعد طبيبك على معرفة عدد أسابيع حملك.

✓ **ما مدى دقة ذلك؟** ليست دقيقة للغاية

ماذا لو لم يتم ولادة طفلي في الموعد المحدد؟[1]

✓ **موعد ولادتك هو مجرد تقدير** من الطبيعي أن يولد طفلك قبل موعد الولادة المتوقع أو بعده.



إذا ولد طفلك قبل الأسبوع ال ٣٨ ، فقد يحتاج إلى رعاية خاصة. إذا لم تدخلي في مرحلة المخاض بمفردك قبل الأسبوع ال ٤١ من الحمل، **فقد يناقش معك طبيبك إمكانية تحفيز (تحريض) المخاض و / أو إجراء فحوصات واختبارات إضافية لضمان صحة طفلك.**

ما هي الطرق المتاحة لمساعدتي في حساب تاريخ الولادة ؟[2]

✓ من خلال زياره موقعنا و الدخول علي حاسبة موعد الولادة .

✓ وهناك أيضا العديد من التطبيقات والمواقع المتاحة لحساب موعد الولادة ، وذلك لمساعدتك في تقدير موعد ولادتك ،يمكنك استخدامها عن طريق إدخال اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك ثم النقر (الضغط) علي زر (احسب).

✓ مرة أخرى ،كل هذا مجرد تقديرات. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية (الطبيب) الخاص بك للحصول على أدق المعلومات عن موعد ولادتك.

المراجع

1. When is My Baby Due?. Journal of Midwifery & Women's Health 2016; 59(6): 672-673. Available at: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jmwh.12267. Last accessed on: 12.12.2021
2. Cleveland Clinic. Calculating Your Estimated Due Date. Available at: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10043-calculating-your-estimated-due-date. Last accessed on: 12.12.2021

طرق حساب موعد ولادتك

ما هو موعد الولادة ؟ [1]

- موعد الولادة هو تقريبا في منتصف العشرين يوم المرجحة لولادة طفلك.
- يستمر الحمل النموذجي حوالي ٤٠ أسبوعًا. معظم النساء تدخل في المخاض بدون تدخل طبي في غضون ١٠ أيام من تاريخ موعد ولادتهن، حتى ١٠ أيام قبل أو بعد موعد الولادة.
- نسبة صغيرة فقط من الأطفال تولد في الموعد المتوقع ولادتهم. موعد ولادتك هو مجرد تخمين تقديري أو علمي. لكن لا توجد وسيلة للتنبؤ بالموعد الفعلي لولادة طفلك.

لماذا يجب أن أكون علي علم بموعد الولادة ؟

- يشير**موعد الولادة** إلى موعد انتهاء فترة حملك. إن الولادة المبكرة (قبل الأسبوع ال٣٧ من الحمل) أو المتأخرة (بعد الأسبوع ال٤٢من الحمل) يمكن أن تعرض صحة طفلك للخطر
- هذا يجعل الأمر في غايه الاهمية لطبيبك لمعرفة موعد ولادتك. يسمح معرفة موعد ولادتك أيضًا لطبيبك بمراقبة نمو طفلك وطلب إجراء فحوصات وتحاليل للتحقق من صحة طفلك في مراحل محددة أثناء الحمل
- يمكنك الاستفادة من معرفةموعد ولادتك للاستعداد ليوم ميلاد طفلك ,ومعرفة أيضا ما يمكن توقعه طوال فترة الحمل

كيف يقرر الطبيب المختصموعد الولادة؟

- عادة في زيارتك الأولى سيخبرك طبيبك بالموعد الأول المتوقعلولادتك, بناءً على آخر دورة شهرية لك وحجم رحمك
- عادة ما يحدث الحمل (عندما تلتقي الحيوانات المنوية بالبويضة) بعد أسبوعين من آخر دورة شهرية لك
- يولد معظم الأطفال بعد حوالي ٤٠أسبوعًا من آخر دورة شهرية لك. هذا يعني أن الوقت بين الحمل وموعد ولادتك هو حوالي ٣٨أسبوعًا

طرق حساب موعد ولادتك

تاريخ اخر دوره شهريه :[2&1]

- ضع علامة على التاريخ الذي بدأت فيه آخر دورة شهرية لك

- أضيفي سبعة أيام.
- قومي بعد ثلاثة أشهر إلى الوراء
- أضيفي سنة كاملة

ما مدى دقة ذلك؟

دقيق اذا كان في غضون أسبوعين للنساء اللواتي لديهن دورة شهرية منتظمة كل ٢٨يومًا تقريبًا وكانت آخر دورة لهن طبيعية

تاريخ الحمل [1]

باستعمال تاريخ الحمل ثم أضيفي ٢٦٦يوماً

ما مدى دقة ذلك؟

دقيق في غضون أسبوع واحد أو أقل, فقط إذا كان اليوم المحدد الذي أصبحت فيه حاملاً معروفًا ، كما في التلقيح الصناعي

الموجات فوق الصوتية [1]

تستخدم الموجات فوق الصوتية لقياسحجم طفلك, والتنبؤ بموعد ولادتك

ما مدى دقة ذلك؟

- دقيق في غضون أسبوع واحد أو أقل إذا تم إجراؤه في الثلث الأول من الحمل
- دقيق في غضون أسبوعين في الثلث الثاني من الحمل
- دقيق في غضون ٣ أسابيع في الثلث الثالث من الحمل

اختبار بدني[1]

نتائج مثل حجم الرحم ، أو وجود نبضات قلب لطفلك ، أو الشعور بحركة طفلك ، تساعد طبيبك على معرفة عدد أسابيع حملك

ما مدى دقة ذلك؟

ليست دقيقة للغاية.

ماذا لو لم يتم ولادة طفلي في الموعد المحدد؟[1]

- موعد ولادتك هو مجرد تقدير. من الطبيعي أن يولد طفلك قبل **موعد الولادة** المتوقع أو بعده.
- إذا ولد طفلك قبل الأسبوع ال٣٨، فقد يحتاج إلى رعاية خاصة. إذا لم تدخلي في مرحلة المخاض بمفردك قبل الأسبوع ال٤١ من الحمل ، فقد يناقش معك طبيبك إمكانية تحفيز (تحريض) المخاض و / أو إجراء فحوصات واختبارات إضافية لضمان صحة طفلك

ما هي الطرق المتاحة لمساعدتي في حساب تاريخ الولادة ؟[2]

- من خلال زيارة موقعناوالدخول علي حاسبة **موعد الولادة**
- وهناك أيضا العديد من التطبيقات والمواقع المتاحة لحساب موعد الولادة , وذلك لمساعدتك في تقدير موعد ولادتك .يمكنك استخدامها عن طريق إدخال اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك ثم النقر (الضغط) علي زر(احسب).
- بعد ذلك سوف يزودك التطبيق بموعد الولادة التقديري لطفلك

و من بين هذه التطبيقات :

مرة أخرى ،كل هذا مجرد تقديرات. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية (الطبيب) الخاص بك للحصول على أدق المعلومات عن موعد ولادتك

المراجع :

When Is My Baby Due?.*Journal of Midwifery & Women's Health* 2014; 59(6): 672-673

Available at: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jmwh.1226

Last accessed at: 12.12.2021

Cleveland Clinic. Calculating Your Estimated Due Date .Available at:https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10043-calculating-your-estimated-due-date

Last accessed at: 12.12.2021