

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل  
مقالة

# طرق حساب موعد ولادتك

يونيو 8, 2022

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

## ممارسة الرياضة أثناء الحمل

### ما هو موعد الولادة؟<sup>١</sup>

✓ موعد الولادة هو تقريبا في منتصف العشرين يوم المرححة لولادة طفلك.



✓ يستمر الحمل النموذجي حوالي ٤ أسابيع. معظم النساء تدخل في المخاض دون حمل على مدى ٤ عموماً الأيام من تاريخ موعد ولادتهن، حتى ١٠ أيام قبل أو بعد موعد الولادة.

✓ نسبة صغيرة فقط من الأطفال تولد في الموعد المتوقع ولدتهم موعد وادتك هو مجرد تخمين تقديري أو علمي. لكن لا توجد وسيلة للتنبؤ بالموعد الفعلي لولادة طفلك.

### لماذا يجب أن أكون على علم بموعد الولادة؟<sup>٢</sup>

✓ يشير موعد الولادة إلى موعد انتهاء فترة حملك إن الولادة المبكرة (قبل الأسبوع الـ ٣٧ من الحمل) أو المتأخرة (بعد الأسبوع الـ ٤٢ من الحمل) يمكن أن تعرضي صحة طفلك للخطر.



✓ هذا يجعل الأمر في غاية الأهمية لتطبيق المصرفة موعد وادتك، يسمح معرفة موعد وادتك أيضاً لتطبيق مراقبة نمو طفلك وتطلب إجراء فحوصات وتحاليل للتأكد من صحة طفلك في مراحل محددة أثناء الحمل.

✓ يمكنك الاستفادة من معرفة موعد وادتك للاستعداد ليوم ميلاد طفلك، ومعرفة أيضاً ما يمكن توقعه طوال فترة الحمل.

### كيف يقرر الطبيب المختص موعد الولادة؟<sup>٣</sup>

✓ عادة في زيارتك الأولى سيخبرك طبيبك بالموعد الأول المتوقع لولادتك، بناءً على آخر دورة شهرية لك وحجم رحمك.

✓ عادة ما يحدث الحمل (عندما تتلقي الحيوانات المنوية بالبروية) بعد أسبوعين من آخر دورة شهرية لك.

✓ يولد معظم الأطفال بعد حوالي ٤ أسابيع من آخر دورة شهرية لك، هذا يعني أن الوقت بين الحمل وموعد وادتك هو حوالي ٣٨ أسبوعاً.

✓ في بداية الحمل، ينمو معظم الأطفال بنفس المعدل، لذا فإن حجم الرحم في زيارتك الأولى يمكن أن يساعد طبيبك في تقدير موعد وادتك.

### طرق حساب موعد ولادتك

#### تاريخ آخر دورة شهرية<sup>٤</sup>



• مع علامة على التاريخ الذي بدأت فيه آخر دورة شهرية لك،  
• اضيفي سبعة أيام،  
• كوني بعد ثلاثة أشهر إلى الوراء،  
• اضيفي سنة كاملة.

✓ ما مدى دقة ذلك؟  
• الفرق إذا كان في غضون أسبوعين للنساء  
• الولاتي لديهن دورة شهرية منتظمة كل ٢٨ يوماً تقريباً وكانت آخر دورة لهم طبيعية.

#### تاريخ الحمل<sup>٥</sup>



• باستعمال تاريخ الحمل تم الايفي ٢٦ يوماً،  
✓ ما مدى دقة ذلك؟  
• دقيق في غضون أسبوع واحد أو أقل فقط إذا كان اليوم المحدد الذي أصبحت فيه حاملاً معروفاً، كما في التلقيح الصناعي.

#### الموجات فوق الصوتية<sup>٦</sup>



• تستخدم الموجات فوق الصوتية لقياس حجم طفلك، والتنبؤ بموعد وادتك،  
✓ 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.

#### اختيار بدلي<sup>٧</sup>

• نتائج مثل حجم الرحم، أو وجود نبض 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؟<sup>٨</sup>

✓ موعد وادتك هو مجرد تقدير من الطبيب، إن يولد طفلك قبل موعد الولادة المتوقع أو بعدهم.



✓ إذا ولد طفلك قبل الأسبوع الـ ٣٨، فقد يحتاج إلى رعاية خاصة، لذا لم يتخلى في مرحلة المخاض، يشاركون قبل الأسبوع الـ ٤٠ من الحمل، فقد يبالغن معك، طبيبك إمكانية تعزيز (تحريك) المخاض، و / أو إجراء فحوصات واختبارات إضافية لضمان صحة طفلك.

### ما هي الطرق المتاحة لمساعدتي في حساب تاريخ الولادة؟<sup>٩</sup>

✓ من خلال زيارة موقعنا و الدخول على خاصية موعد الولادة.

✓ وهناك أيضاً العديد من التطبيقات وال مواقع المائدة الحساب موعد الولادة، وذلك لمساعدتك في تقدير موعد وادتك، يمكنك استخدامها عن طريق إدخال اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك، ثم الفرز (المطعم) على زر (احسب).

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

## المراجع

1. When My Baby Due? Journal of Midwifery & Women Health 2016, 26(6):472-475 Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2016.09.002>. Last accessed at: 12/12/2021.  
2. Cleveland Clinic: Calculating Your Estimated Due Date. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/1830/calculating-your-estimated-due-date>. Last accessed at: 12/12/2021.

# طرق حساب موعد ولادتك

## ما هو موعد الولادة ؟<sup>1</sup>

- موعد الولادة هو تقريبا في منتصف العشرين يوم المرجحة لولادة طفلك.
- يستمر الحمل النموذجي حوالي ٤٠ أسبوعاً. 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 الـ ٣٧ من الحمل) أو المتأخرة (بعد الأسبوع الـ ٤٢ من الحمل) يمكن أن تعرض صحة طفلك للخطر.
- هذا يجعل الأمر في غاية الأهمية لطبيبك لمعرفة موعد ولادتك. يسمح معرفة موعد ولادتك أيضاً 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 أيضاً 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 أسبوعاً من آخر دورة شهرية لك. هذا يعني أن الوقت بين الحمل وموعد ولادتك هو حوالي ٣٨ أسبوعاً.

## طرق حساب موعد ولادتك

## تاريخ آخر 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 ٢٨ يوماً تقريباً وكانت آخر دورة لهن طبيعية

## تاريخ الحمل<sup>1</sup>

باستعمال تاريخ الحمل ثم أضيفي ٢٦٦ يوماً

### ما مدى دقة ذلك؟

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

## الموجات فوق الصوتية<sup>1</sup>

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 بدني<sup>1</sup>

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؟<sup>1</sup>

- موعد ولادتك هو مجرد تقدير. من الطبيعي أن يولد طفلك قبل موعد الولادة المتوقع أو بعده.
- إذا ولد طفلك قبل الأسبوع الـ ٣٨ ، فقد يحتاج إلى رعاية خاصة. إذا لم تدخل في مرحلة المخاض بمفردك قبل الأسبوع الـ 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؟<sup>2</sup>

- من خلال زيارة موقعنا والدخول على 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  
at:<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10043-calculating-your-estimated-due-date>  
-date

Last accessed at: 12.12.2021