

# كيفية حساب مدة الانقباضات وتكرارها

naître  
ET grandir

2

## التكرار

يتم حساب تكرار الانقباض من بدء انقباض ما إلى بدء الانقباض التالي. على سبيل المثال، إذا بدأ الانقباض الأول في الساعة 10 صباحًا وبدأ الانقباض التالي في الساعة 10:10 صباحًا، فيكون تكرار الانقباضات 10 دقائق.

1


## المدة

يتم حساب مدة الانقباض من لحظة بدئه إلى نهايته. على سبيل المثال، إذا بدأ الانقباض في 10 صباحًا وانتهى بعد ذلك بمدة 30 ثانية، فتكون مدته 30 ثانية.

تكرار الانقباضات	مدة الانقباض	نهاية الانقباض	بدء الانقباض

مثال:

-	الساعة 10 الدقيقة 00 الثانية 30	الساعة 10 الدقيقة 10 الثانية 00	البدء: الساعة 10 الدقيقة 00 الثانية 00
	الساعة 10 الدقيقة 00 الثانية 30	الساعة 10 الدقيقة 10 الثانية 00	



# COMMENT CALCULER LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS?

naître  
ET grandir

## 1 LA DURÉE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début de la contraction jusqu'à la fin de celle-ci. Par exemple, si une contraction commence à 10 h et qu'elle se termine 30 secondes plus tard, sa durée est de 30 secondes.

## 2 LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début d'une contraction jusqu'au début de la suivante. Par exemple, si la première contraction commence à 10 h et la suivante, à 10 h 10, la fréquence des contractions est de 10 minutes.

DÉBUT DE LA CONTRACTION	FIN DE LA CONTRACTION	DURÉE DE LA CONTRACTION	FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

**Exemple :**

Début : 10 h 00 m 00 s	10 h 00 m 30 s	30 s	-
10 h 10 m 00 s	10 h 10 m 30 s	30 s	10 m