

بسمه تعالی

## کاهش حرکت جنین



واحد آموزش به بیمار

با

همکاری سوپروایزر آموزشی

بیمارستان مادر و کودک شوشتری

تیرماه ۹۷

منبع:

بارداری و زایمان ویلیامز

بازنگری اول

درک اولین حرکت جنین توسط مادر، احساس

زندگی نام دارد که معمولاً در هفته های ۱۶ تا ۲۲ بارداری برای اولین بار حس می شود.

مادران واژه های مختلفی را برای توصیف آن به کار برده اند، بعضی آن را مانند احساس بارش اولین قطره های باران بر روی کف دست، پرواز پروانه و یا شنا کردن ماهی در داخل شکم نامیده اند.

**مهمترین راه ارزیابی حرکات جنین، درک مادر از حرکات اوست.**

با این حال روش های ارزیابی دقیقتری نیز وجود دارد. به عکس، عدم احساس حرکات جنین برای طولانی مدت ممکن است نشانگر به خطر افتادن جنین باشد.

حرکات جنین به سه دسته ضعیف، قوی و غلطشی تقسیم می شود.

با پیشرفت بارداری، حرکات ضعیف، جای خود را به حرکات قوی می دهند که مجدداً با نزدیک شدن به زمان زایمان و به دلیل بزرگ شدن جنین و کاهش مایع دور جنین تعداد آنها کاهش می یابد.

حداکثر تعداد حرکات بین هفته ۳۲-۲۸ است. زیرا حجم مایع دور جنین زیاد است و جنین به خوبی حرکت میکند.

بعد از هفته ۳۲ حرکات کم می شوند. زیرا حجم مایع دور جنین کم می شود جنین در هفته های آخر حرکات چرخشی کمتری دارد و بیشتر دست و پای خود را حرکت می دهد.

اگرچه جنین شما حرکات جهشی و غلطشی بسیاری دارد ولی شما تنها حرکاتی را بهتر و دقیق تر حس می کنید که بیست ثانیه یا بیشتر طول بکشند.

اگر عادت دارید خودتان را با خانمهای باردار دیگر مقایسه کنید، نگران نباشید زیرا هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد و هر جنینی نیز الگوی حرکتی ویژه خودش را دارد.

ضمن اینکه دوره های خواب و بیداری جنین، مستقل از خواب و بیداری مادر است.

طبق پژوهش ها، متوسط مدت خواب آرام جنین ۲۳ دقیقه است.

بنابراین اگر جنین تان مدتی حرکت نکرد نگران نباشید، ممکن است خواب باشد. اما اگر **بیش از ۲ ساعت** حرکت نکرد، مادر باید مساله را بررسی کند

شما می توانید شمردن لگدها را در حدود ۲۸ هفتگی بارداری آغاز کنید، و این نظارت را در سراسر بقیه بارداری تان ادامه دهید. تعداد و مدت لگدهای جنین را بشمارید.

اگر متوجه کاهش در فعالیت جنین شدید، باید به فوراً به دکترتان خبر دهید.

به طور متوسط جنین حدود ۱۰ بار در یک دوره دو ساعته حرکت خواهد کرد. این حرکات ممکن است شامل لگزدن، چرخیدن و پیچ و تاب خوردن باشد.

تعداد حرکات ایده آل جنین یا مدت زمان مناسب شمارش آن ها تعریف نشده با این حال در صورتی که حرکات جنین شما کاهش یافت حتما باید این وضعیت را با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید او می تواند برای شما در خواست سونوگرافی یا نوار قلب جنین و تست بدون استرس بدهد.

در صورت احساس کاهش حرکات جنین، در ۴ هفته آخر بارداری می توانید با شمارش حرکات جنین، از سلامت او اطمینان پیدا کنید. برای این منظور، یک لیوان شربت قند نوشیده و به پهلو چپ بخوابید .

سپس به مدت ۲ ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است.

اگر تعداد ۱۰ حرکات جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

**در صورتی که حرکات جنین، کمتر از این تعداد باشد، فوراً به پزشک و یا ماما مراجعه کنید.**

**در هر تغییر تحرک جنین، خطرهایی گوشزد می شود که خلاصه آن بدین شرح است:**

کاهش حرکت جنین از هفته ۳۰-۲۸ می تواند خطرناک باشد.

کاهش تحرک ناشی از اختلال رشد، وزن کم جنین؛ اختلال مزمن خون رسانی به جنین توسط جفت می باشد.

شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین: مثلاً چرخیدن بند ناف دور گردن یا گره خوردن آن در این حالت افزایش حرکت شدید و ناگهانی و سپس کاهش حرکت داریم.

**یادمان باشد که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود،**

برخی جنین ها کلاً پرتحرک هستند و برخی کم تحرک اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، ممکن است نشانه در خطر بودن جنین باشد.

