



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

کاهش حرکت جنین



شماره سند: PM-Ed-41-2ed

تیر 1404

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی

/سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی: مسئول علمی گروه زنان

منبع: ویلیامز

کاهش حرکت جنین

احساس اولین حرکت جنین توسط مادر احساس زندگی نام دارد که معمولاً در هفته های 16 تا 22 بارداری برای اولین بار حس میکنند. مادران، واژه های مختلفی را برای توصیف آن به کار برده اند. گاهی آن را مانند احساس بارش اولین قطره های باران بر روی دست، پرواز و یا شنا کردن ماهی در داخل شکم نامیده می شود.

بهترین راه ارزیابی حرکات جنین، درک مادر از حرکات اوست. با این حال روش های ارزیابی دقیق تری نیز وجود دارد. به عکس، عدم احساس حرکات جنین برای طولانی مدت ممکن است نشانگر به خطرات دادن جنین باشد.

حرکات جنین به سه دسته ضعیف، قوی و غلتشی تقسیم میشود.

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، آنها کاهش می یابد. حداکثر تعداد حرکات بین

هفته 28-32 هفته است. زیرا حجم مایع دور جنین زیاد است و جنین به خوبی حرکت می کند. بعد از هفته 32 حرکات کم می شود. 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 حرکان جهشی و غلتشی بسیاری دارد ولی شما تنها حرکاتی را بهتر و دقیق تر حس می کنید که 20 ثانیه یا بیشتر طول بکشد.

اگر عادت دارید خودتان را با خانم های باردار دیگر مقایسه کنید، نگران نباشید. زیرا هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد و هر جنینی 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 23 دقیقه است. بنابراین اگر جنین تان مدتی حرکت نکرد، نگران نباشید؛ ممکن است خواب باشد. اما اگر بیش از دو ساعت حرکت نکرد، مادر باید مسئله را بررسی کند. شما میتوانید شمردن لگدها را در حدود 28 هفته بارداری آغاز کنید و این نظارت را در سراسر بقیه

بارداریتان ادامه دهید. تعداد و مدت لگدهای جنین را بشمارید.

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

درس کمتر از 37 هفته باید سونوگرافی بای فیزیkal (BPP) و نوار قلب جنین (NST) دوبار در هفته انجام شود. به طور متوسط جنین حدود ده بار در یک دوره دو ساعته حرکت خواهد کرد. این حرکات ممکن است شامل لگزدن، چرخیدن و پیچ تاب خوردن باشد.

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

در صورت احساس کاهش حرکات جنین در 4 هفته آخر بارداری می توانید با شمارش حرکات جنین از سلامت آن اطمینان پیدا کنید. برای این منظور، یک لیوان شربت شیرین نوشیده و به پهلوی چپ بخوابید. سپس به مدت

دو ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد 10 حرکت در دو ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکات جنین، در کمتر از 2 ساعت به 10 بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست. در صورتی که حرکات جنین کمتر از 4 تعداد باشد، فوراً به پزشک و یا ماما مراجعه کنید.

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

- کاهش حرکت جنین از هفته 28-30 می تواند خطرناک باشد.

کاهش تحرک ناشی از اختلال رشد، وزن کم جنین، اختلال فرض خونرسانی به جنین توسط جفت می باشد.

- شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین مثل چرخیدن بندناف دور گردن و 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 کاملاً 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.

