



دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

مرکز بهداشتی درمانی نیک نفس

کاهش حرکت جنین

برگرفته:

از کتاب مرجع زنان وزایمان

تهیه کننده:



اگر در ۳۰ دقیقه ۴ حرکت را حس کنید مشکلی نیست اما اگر در ۳۰ دقیقه حرکات را حس نکردید کنترل را تا ۲ ساعت ادامه دهید و در صورت داشتن ۱۰ حرکت مشکلی ندارید .

در صورتیکه در مدت زمانی کمتر از ۲ ساعت ۱۰ حرکت شمارش شد نیازی به ادامه شمارش حرکات نیست.

اگر در کنترل حرکات، تعداد آن کاهش یافته و مطلوب نبود

باید به فوریت به ماما یا پزشک تان اطلاع دهید یا به مرکز درمانی جهت گرفتن نوار قلب جنین مراجعه کنید.

در شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین مثل چرخیدن بندناف دور گردن و یا گره خوردن آن افزایش حرکت شدید و ناگهانی و سپس کاهش حرکت داریم.

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

برخی کم تحرک، و برخی پرتحرک ترند، اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود

◀ ممکن است نشانه در خطر بودن جنین بوده و نیاز به مراقبت و بررسی بیشتر دارد.

اگر احساس می کنید حرکات جنین کم شده بعد از هر وعده غذایی ۳۰ دقیقه به پهلوئی چپ بخوابید و با قرار دادن دست خود روی شکم حرکت را شمارش نمایید.

کاهش حرکت جنین:

درک اولین حرکت جنین توسط مادر احساس زندگی نام دارد. که معمولاً در هفته های ۱۸ 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 دقیق تری نیز وجود دارد.

با نزدیک شدن به زمان زایمان و به دلیل بزرگ شدن جنین و کاهش مایع دور جنین حرکات کاهش می یابند.

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

بعد از هفته ۳۲ حرکات کند 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.

اگر چه جنین شما حرکات جهشی و چرخشی بسیاری دارد ولی شما تنها حرکاتی را بهتر و دقیق تر حس می کنید که ۲۰ 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.

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

بنابراین اگر جنین مدتی حرکت نکرد، ممکن است خواب باشد. اما اگر بیش از ۲ ساعت حرکت نکرد، مادر باید مسئله را بررسی کند.

شما می توانید شمردن لگد ها را در حدود هفته ۲۸ تا ۳۲ بارداری شروع نمایید.

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

کاهش حرکت جنین از ۲۸ الی ۳۰ هفته به بعد می تواند علامتی مخاطره آمیز باشد.

کاهش تحرک جنین می تواند ناشی از اختلال رشد (وزن کم جنین)، اختلال خونرسانی به جنین توسط جفت و اصطلاحاً "زجر جنین و نیز کاهش مایع دور جنین باشد.