



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

## کاهش حرکت جنین

تهیه کننده: فاطمه دهقانی (کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب ویلیامز / راهنمای کشوری ارائه خدمات

مامایی و زایمان ویرایش سوم

تاریخ تدوین: مهر ۱۳۹۹

تاریخ آخرین بازنگری: مهر ۱۴۰۱

«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



## در هر تغییر تحرک جنین، خطرهای گوشزد می

شود که خلاصه آن به شرح زیر است:

– کاهش حرکت جنین از هفته ۳۰ \_ ۲۸ 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 بند ناف 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 پر تحرک 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.



تعداد حرکات ایده آل جنین یا مدت زمان مناسب شمارش آنها 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 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 پهلوی چپ بخوابید. سپس به مدت دو ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در دو 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.





کاهش حرکت جنین

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 دقیق تری 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 غلتشی 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، آنها کاهش می یابد.



حداکثر تعداد حرکات بین هفته ۳۲ \_ ۲۸ است. زیرا حجم مایع دور جنین زیاد است و جنین به خوبی حرکت می کند. 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 غلتشی 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. 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 نکند، نگران نباشید؛ ممکن است خواب باشد. اما اگر بیش از ۲ ساعت حرکت نکند، مادر باید مسئله را بررسی کند. شما می توانید شمردن لگد ها را در حدود ۲۸ هفتگی 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.

در سن کمتر از ۳۷ هفته باید سونوگرافی بای فیزیکی (Bpp) و نوار قلب جنین (Nst) دو بار در هفته انجام شود. به طور متوسط جنین حدود ده بار در یک دوره دو ساعته حرکت خواهد کرد. این حرکات ممکن است شامل لگد زدن، چرخیدن و پیچ تاب خوردن باشد.

