کاهش حرکت جنین :

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 دقیقت ری 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 مجددا 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 می‌شوند . زیرا حجم مایع دور جنین کم می‌شود جنین در هفته‌های 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 بارداری‌تان ادامه دهید. تعداد و مدت لگدهای جنین را بشمارید.

اگر متوجه کاهشی در فعالیت جنین شدید، باید به فورا به دکترتان خبر دهید.

به طور متوسط جنین حدود ۱۰ بار در یک دوره دو ساعته حرکت خواهد کرد. این حرکات ممکن است شامل لگدزدن، 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 پهلوی چپ بخوابید .

درمدت یک ساعت پس ازخوردن یک چیز شیرین به مدت یک ساعت برروی پهلوی چپ خوابیده وحرکات چک شود،اگر حداقل سه حرکت داشته باشدطبیعی است.

سپس به مدت ۲ ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است.
اگر تعداد ۱۰حرکات جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

در هر تغییر تحرک جنین، خطرهایی گوشزد می‌شود 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: مثلا چرخیدن بند ناف دور گردن یا گره‌خوردن 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 جنین‌ها کلا پرتحرک هستند و برخی کم‌تحرک اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، ممکن است نشانه در خطر بودن جنین باشد.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

کاهش حرکات جنین



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	کاهش حرکات جنین
تهیه کننده	نجمه نماینده کارشناس مامایی
منابع	بارداری و زایمان ویلیامز۲۰۲۲
ناظر کیفی	دکترزهرا آقایی متخصص زنان و زایمان
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱