



کاهش حرکت جنین

شناسنامه آموزشی

عنوان : کاهش حرکات جنین

تهیه کننده : سیده فاطمه امیرسادات

تایید کننده : کمیته آموزشی بیمار

ناظر کیفی : دکتر آذین علوی

سال تهیه : بهار ۱۴۰۰. منبع : بارداری و زایمان ویلیامز

کد : 1400/SH/PA/EP/39

مادران باردار درطول بارداری تحت مراقبت های مامایی قرار می گیرند تا سلامت مادر و جنین بررسی شود و توانایی مادر را در مراقبت از خود در دوران بارداری و پس از زایمان افزایش دهند.

با انجام به موقع مراقبت ها، از سقط، زایمان زودرس، عقب ماندگی رشد داخل رحمی و مرگ داخل رحمی به مقدار زیادی پیشگیری می شود.

زمان بندی ویزیت مامایی:

- اولین ویزیت در هفته ۶-۸ بعد از آخرین پریودی

- سپس ویزیت ماهیانه تا هفته ۲۸

- از ۲۸ تا ۳۶ هفتگی هر دو هفته یکبار

- سپس هر هفته تا زمان زایمان

(این مراقبت در صورت یک حاملگی بدون عارضه می باشد.)

در صورت هرگونه عارضه ای مانند دیابت، فشارخون بالا یا کاهش رشد داخل رحمی این زمان ها نصف خواهد شد.

مادر باردار از ماه پنجم یا ۱۸-۲۰ هفتگی حرکات جنین را احساس می کند. در ابتدا این حرکات ملایم هستند و ممکن است مانند بال بال زدن یا ایجاد حباب به نظر برسند که بتدریج حرکات قوی میشود و مادر حرکات را واضح تر احساس میکند. کم کم شروع به هل دادن، چرخش، پیچش و حتی لگد زدن میکند تا به این وسیله حرکات دست و پاها را ظریف خود را به شما ثابت کند. حرکات در هفته های ۳۱-۳۲ به حداکثر می رسد.

جنین در داخل رحم مدام در حال حرکت نیست و مواقعی پیش می آید که ترجیح می دهد بخوابد و استراحت کند. پس اگر در طول سونوگرافی حرکات جنین را ندیدید، اصلا نگران نباشید چون احتمالا جنین در حال چرت زدن صبحگاهی یا عصرگاهی است. در اواخر بارداری خود، کودک شما به زمان طولانی تری برای استراحت کردن نیاز دارد. این زمان ها ممکن است چیزی حدود بیست دقیقه طول بکشد.

❖ در صورت لزوم ، با سونوگرافی دقیقی به نام بیوفیزیکیال تست، وضع جنین را دقیق تر بررسی می نماید. این سونوگرافی حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد که علاوه بر حرکات جنین ، تنفس، باز و بسته کردن اندام ها و میزان مایع اطراف جنین بررسی می شود و براساس نمره ای که داده میشود. پزشک در خصوص وضعیت مادر و جنین تصمیم گیری میکند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟

اگر متوجه یکی از علائم زیر شدید ، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۱- اگر در دو ساعت گذشته به پهلو دراز کشیده اما کمتر از ده لگد یا حرکت را از طرف جنین تان احساس کردید.

۲- اگر جنین در پاسخ به سروصدا و سایر محرک ها بیدار نشده و شروع به حرکت نکرد.

۳- اگر به مرور متوجه کاهش تعداد حرکات جنین شده یا به یکباره تعداد ضربه هایی که جنین به دیواره شکم شما وارد می کند ، کم شد.

در صورت مشاهده کاهش حرکات چه باید کرد ؟

- مادر در بعضی از ساعات روز حرکات جنین را کنترل کند. قبل از این کار بهتراست غذا یا مایعی شیرین مصرف کند و بعد از صرف غذا یک ساعت حرکاتش را کنترل کند. بهتر است روی کاغذی هم ثبت شود. اگر در یک ساعت ۴ حرکت یا بیشتر احساس شد طبیعی است ، ولی اگر کمتر باشد ، کنترل یک ساعت دیگر ادامه می یابد. در صورتی که باز هم نتیجه کمتر از ۴ بود حتماً باید به پزشک مراجعه کند تا ضربان قلب جنین شنیده شود. اگر جنین بیشتر از چند ساعت حرکت نکرد حتماً به پزشک اطلاع دهند.

❖ که در اینصورت پزشک با دستور انجام با روشی به نام

ان اس تی یا نوار قلب جنین ، از سلامت جنین اطمینان حاصل میکنند که در آن تعداد حرکات کاملاً مشخص میشود.

در ماه های آخر استراحت جنین ممکن است حدود ۵۰ تا ۷۵ دقیقه هم برسد. حرکات جنینی معمولاً بعد از ۴۰ هفتگی کاهش می یابد. پس باید مادر و پزشک ، با دقت بیشتری وضع جنین را دنبال کنند.

هر روز باید چند لگد از طرف جنین حس کنم؟

هیچ رقم دقیقی وجود ندارد و تعداد لگد هایی که مادر ممکن است در طول بارداری از طرف جنین احساس کند در روزهای مختلف متفاوت است . البته واقعاً لازم نیست که برای حرکات جنین چارت یا نمودار و جدول درست کرده و آن ها را ثبت کنید.

سعی کنید در طول ساعت های بیداری بدنتان را با الگوی حرکات جنین مطابقت دهید. البته این کار در روزهای اول کمی سخت است اما هرچه به سن بارداریتان افزوده می شود ، راحت تر میتوانید خود را با این ریتم هماهنگ کنید. هرچنینی الگوی خاص خود را برای بیدار شدن و حرکت کردن دارد ، بنابراین بهتر است به جای مقایسه خودتان با دیگر مادرها ، با ریتم حرکت فرزندی که داخل شکم تان است آشنا شوید.

