



بنام خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آیت الله طالقانی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

طالقانی تبریز

کاهش حرکات جنین

تهیه و تنظیم: گلناز ملایی (کارشناس مامایی)

زهرا منفرد (کارشناس مامایی)

گروه هدف: مادران باردار

منبع: ویلیامز ۲۰۱۷

راهنمای کشوری خدمات مامایی و زایمان

تدوین: تابستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

- NST یا نوار قلب جنین گرفته می شود .

در NST وضعیت ضربان قلب جنین با توجه به حرکات طی ۲۰ دقیقه پایش می شود. انتظار می رود با هر حرکت جنین افزایش ضربان قلب داشته باشیم. - سونوگرافی انجام می گردد.

طبیعی بودن رشد و میزان خونرسانی به جنین با سونوگرافی داپلر مشخص شود.

بیوفیزیکال پروفایل نوعی از سونوگرافی است که در آن به ۴ عامل میزان مایع آمنیون، تون، حرکت و تنفس جنین توجه می شود. هر یک از این موارد بین صفر تا ۲ امتیاز دهی می شوند و نمره ۸ به معنای وضعیتی مناسب جنین است. در نمرات پایین تر ممکن است منجر به ختم بارداری با نظر پزشک گردد

منبع: ویلیامز ۲۰۱۷

راهنمای کشوری خدمات مامایی و زایمان

تشخیص کاهش حرکات جنین:

اگر چه احساس شما مادر گرمی می تواند با خطا همراه باشد ولی همچنان اولین منبع تشخیصی برای توصیف حرکات جنین است.

کاهش حرکات جنین بیشتر در سه ماهه سوم بارداری مطرح است. از این رو باید همه مادران باردار در سه ماهه سوم بارداری آگاهی کافی در این زمینه داشته باشند تا توجه بیشتری به تعداد و کیفیت حرکات جنین کنند. در مواردی که حرکات جنین کمتر به نظر می رسد توصیه می شود بعد از مصرف یک ماده قندی، به پهلوی چپ خوابیده و به حرکات جنین توجه کنید.

اقدامات لازم در مواجهه با کاهش حرکات جنین

در سه ماهه سوم بارداری:

- روی پهلوی چپ بخوابید و به قانون ۱۰ حرکت در مدت ۲ ساعت توجه کنید.

- در صورتی که احساس می کنید حرکات جنین کم شده است، بدون درنگ به مرکز درمانی مراجعه کنید و پزشک خود را مطلع سازید.

چه زمانی حرکات جنین احساس می شود؟

با استفاده از سونوگرافی میتوان حرکات جنین را در هفته ۷ الی ۸ بارداری مشاهده کرد اما بر مبنای احساس مادری، تکان های جنین از سه ماهه دوم بارداری آغاز می شود و با توجه به BMI (توده بدنی) مادر در هفته ۱۶ الی ۲۰ حاملگی قابل احساس است که با بزرگ شدن جنین در سه ماهه سوم محسوس تر می شود.

تعداد نرمال حرکات جنین در بارداری:

حرکات جنین خود را از هفته ۲۸ به بعد بصورت زیر کنترل کنید :

به پهلوی چپ بخوابید و حرکات جنین خود را کنترل کنید بطوریکه در عرض ۲ ساعت باید بیشتر از ۱۰ حرکت را حس کنید .
در صورتیکه در طی مدت ذکر شده ۱۰ حرکت احساس نشد کاهش حرکات تایید می شود و بلافاصله بایستی به پزشک متخصص زنان و بیمارستان جهت کنترل و بررسی نوار قلب جنین مراجعت نمایید .

لازم به یادآوری است که در سیکل ۴۰ دقیقه ای خواب جنین و در صورت مصرف برخی داروهای مسکن توسط مادر و سیگار کشیدن، تعداد حرکات جنین به صورت گذرا کم می شود.

حرکات جنین



علل کاهش حرکت جنین

در هر تغییر حرکت جنین و کاهش آن ، خطرهایی گوشزد می شود که علل زیر مطرح است:

- کاهش تحرک به دلیل کاهش مایع آمنیوتیک

- کاهش تحرک ناشی از اختلال رشد، وزن کم جنین؛ اختلال خونرسانی به جنین

- شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین : مثلاً چرخیدن بند ناف دور گردن جنین یا گره خوردن آن. در این حالت افزایش حرکت شدید و ناگهانی و سپس کاهش حرکت داریم. یادتان باشد که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود، برخی جنین ها کلاً پرتحرک هستند و برخی کم تحرک، اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، ممکن است نشانه خطر حیات جنین باشد.