

درک اولین حرکت جنین توسط مادر، احساس زندگی نام دارد که معمولا در هفته های ۱۶ تا ۲۲ بارداری برای اولین بار حس می شود.

مادر 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.

مهم ترین 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 غلطی تقسیم می شود.

بپیشرفت 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 جنین 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 چرخشی و غلطی 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 بارداری تان ادامه دهید. تعداد و مدت لگدهای جنین را بشمارید.

اگر متوجه کاهش در فعالیت جنین شدید، باید فوراً به دکترتان خبر دهید.

به طور متوسط جنین حدود ۱۰ بار در یک دوره دوساعته حرکت خواهد کرد. این حرکات ممکن است شامل لگد زدن، 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 مامایی خود در خواست سونوگرافی با نوار قلب جنین و تست بدون استرس بدهد.

در صورت احساس کاهش حرکات جنین، در ۲ 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 پهلو چپ بخوابید.

سپس به مدت ۲ ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ 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.

در هر تغییر تحرک جنین، خطر هایی گوشزد می شود که خلاصه آن بدین شرح است:

کاهش حرکات جنین از هفته ۳۰-۲۸ می تواند خطرناک باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.ر.غ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده

کاهش حرکات جنین



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع: بارداری وزایمان ویلیامز

تأیید کننده: رئیس علمی بخش



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: مثلاً چرخیدن بند ناف دور گردن 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 کلاً پرتحرک 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.

مددجویان محترم در صورت داشتن

هرگونه سوال و یا مشکل با شماره

تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان)

تماس حاصل فرمایید