

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 مادر در هفته ۱۶ الی ۲۰ حاملگی قابل احساس است که با بزرگ شدن جنین در سه ماهه سوم محسوس تر می شود.

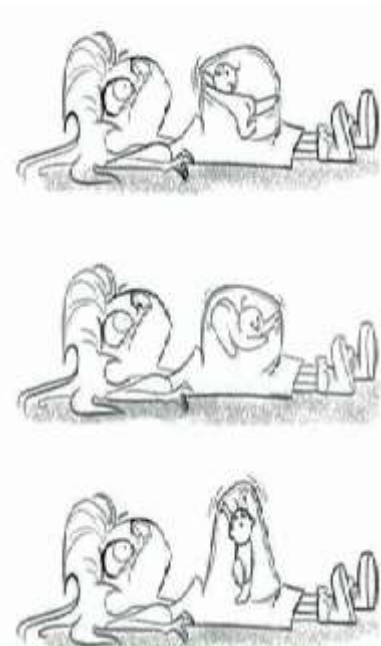
تعداد نرمال حرکات جنین در بارداری:

- حرکات جنین خود را از هفته ۲۸ به بعد بصورت زیر کنترل کنید:
- به پهلو چپ بخوابید و حرکات جنین خود را کنترل کنید بطوریکه در عرض ۲ ساعت باید بیشتر از ۱۰ حرکت را حس کنید.
- در صورتی که 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

مراجعه نمایید.

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



علل کاهش حرکات جنین:

در هر تغییر حرکت جنین و گاه شآن، خطرهایی

گوشزد می شود که علل زیر مطرح است:

- کاهش تحرک به دلیل کاهش مایع آمنیوتیک
- کاهش تحرک نشای از اختلال رشد، وزن کم جنین، اختلال خونرسانی به جنین
- شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین: مثلاً چرخیدن بندناف دور گردن جنین یا گره خوردن آن. در این حالت افزایش حرکت شدید و ناکهانی و سپس کاهش حرکت داریم. یادتان باشد که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش شنجیده 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.



کاهش حرکات جنین

واحد سلامت همگانی
بیمارستان بنت الهدی

۳. NST یا نوار قلب جنین بگیرید. 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.

۴. سونوگرافی انجام دهید تا طبیعی بودن رشد و میزان خونرسانی به جنین با سونوگرافی داپلر مشخص شود.

۵. 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 وضعیت مناسب جنین است. در نمرات پایین تر ممکن است منجر به ختم بارداریبا نظر پزشک گردد.

شماره تلفن بیمارستان : ۴-۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱
سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :
[@bimarestan-bentolhoda](https://www.instagram.com/bimarestan-bentolhoda)

تشخیص کاهش حرکات جنین:

اگر چه احساس مادر 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 به همه خانم ها در سه ماهه سوم بارداری آگاهی کافی در این زمینه داده شود 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، مادر به پهلوی چپ خوابیده و به حرکات جنین توجه کند.

اقدامات لازم در مواجهه با کاهش حرکات جنین در سه ماهه سوم بارداری:

۱. روی پهلوی چپ بخوابید و به قانون ۱۰ توجه کنید.
۲. در صورتی که احساس می کنید حرکات جنین کم شده است، به مرکز درمانی مراجعه کنید و پزشک خود را مطلع سازید.