

حرکات جنین



حرکات جنین:

به حرکات عضلانی جنین در حال رشد در بطن مادر مربوط میشود. این حرکات ممکن است در پاسخ به سر و صدا یا لمس باشد اگرچه حرکات جنین از هفته ۷ تا ۸ بارداری شروع میشود اما مادران قبل از هفته ۱۶ تا ۲۲ حرکت جنین را حس نمیکنند

انواع حرکت:

تمام حرکات جنین شبیه به هم نیست. اوایل مادر ممکنست حرکتی شبیه بال بال زدن در شکمش احساس کند که بعداً تبدیل به لگدهای قدرتمند شود و بعدها پیچ و تاب خوردن، چرخیدن یا وول زدن را حس خواهد کرد همچنین حرکات مربوط به سسکه جنین هم هست.

کم تحرکی جنین

میزان حرکات جنین در طول بارداری ثابت نیست بین هفته های ۲۰ تا ۳۶ یا ۳۷ بارداری این حرکات اوایل بیشتر ضعیف هستند اما به مرور که بارداری پیش می رود این حرکات ضعیف کاهش یافته و حرکات قوی تر و چرخش های جنینی افزایش می یابد. از هفته ۳۶ یا ۳۷ تا پایان بارداری حرکات قدرتمند و چرخش های جنین دوباره کاهش یافته و کم تکان می خورد و در عوض حرکات نرم و آرام او زیاد می شود.

ریتم حرکات جنینی: حرکات جنین ریتم روزانه و شبانه خاص خود را دارد جنین بین ساعت ۹ صبح تا ۲ بعدازظهر و ۷ عصر تا ۴ صبح فعال است در کل هر دوره خواب جنین بین ۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد اما ممکن است گاهی به ۹۰ دقیقه هم برسد
سیکل استراحت فعالیت جنین با سیکل خواب و بیداری مادر هماهنگ نیست.

مادر باردار از ماه پنجم یا ۲۰ - ۱۸ 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 به تدریج حرکات قوی می شود و مادر حرکات را واضح تر احساس میکند. کم کم شروع به هل دادن، چرخش، پیچش و حتی لگد زدن می کند تا به این وسیله حرکات دست و پاهای ظریف خود را به شما ثابت کند.
حرکات در هفته های ۳۱ - ۳۲ به حداکثر میرسد. جنین هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار باید حرکت کند.

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، اصلاً نگران نباشید چون احتمالاً او 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 و حتی در ماه های آخر به ۵۰ تا ۷۵ دقیقه هم می رسد.

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 لگدهایی که مادر ممکن است در طول بارداری از طرف جنین احساس کند، در روزهای مختلف متفاوت است.

البته واقعا لازم نیست که برای حرکات جنین تان چارت یا نمودار و جدول درست کرده و آنها را ثبت کنید. سعی کنید در طول ساعت های بیداری بدنن را با الگوی حرکات جنین مطابقت دهید.

البته این کار در روزهای اول کمی سخت است اما هر چه به سن بارداری تان افزوده می شود، راحت تر می توانید خود را با این ریتم هماهنگ کنید.

هر جنینی الگوی خاص خود را برای بیدار شدن و حرکت کردن دارد، بنابراین بهتر است بجای مقایسه خودتان با سایر مادرها، با ریتم حرکت فرزندتان که داخل شکم تان است آشنا شوید.



در صورت مشاهده کاهش حرکات چه باید کرد؟

در بعضی از ساعات روز حرکات جنین را کنترل کنید. قبل از این کار بهتر است غذا یا مایعی شیرین نیز مصرف و بعد از صرف غذا یک ساعت حرکات جنین را کنترل کنید. بهتر است روی کاغذی هم ثبت شود. اگر در یک ساعت ۴ حرکت یا بیشتر احساس شد طبیعی است؛ ولی اگر کمتر از ۴ تا باشد، باید یک ساعت دیگر کنترل ادامه یابد. در صورتی که باز هم نتیجه کمتر از ۴ تا بود، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید تا ضریان قلب جنین شنیده شود.

اگر جنینی بیشتر از چند ساعت حرکت نکرد حتماً به پزشک اطلاع دهید.

در این صورت پزشک با دستور انجام روشی به نام NST یا نوار قلب جنین، از سلامت جنین اطمینان حاصل می کند که در آن تعداد حرکات کاملاً مشخص میشود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

حوکات جنین

گروه هدف : بیماران و مراجعین

تهیه کننده : فاطمه جعفری ثانی

سوپروایزر آموزش سلامت



- سونوگرافی بیوفیزیکیال پروفایل (نوعی سونوگرافی است که در آن به چهارعامل میزان مایع آمنیون ، تن ، حرکت، تنفس توجه میشود
- سونوگرافی داپلر (نوعی سونوگرافی که به طبیعی بودن رشد و میزان خونرسانی به جنین توجه میشود)

چه زمانی باید به دکتر 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 تان در پاسخ به سر و صدا و سایر محرک ها بیدار نشده و شروع به حرکت نکرد.



منبع:

کتاب ویلیامز ۲۰۱۸

تاریخ بزرنگری:

۱۴۰۲/۱۰/۱۲

شماره بزرنگری:

۲

کلینیک آموزش سلامت بخش زنان

سه شنبه ها ساعت ۱۰-۱۲

شماره تماس : ۰۵۶-۳۲۳۸۳۰۱۷

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 می کند.

عوامل موثر در تحرك جنینی

- کم بودن حجم مایع آمنیوتیک که مانع از حرکات آزادانه جنین میشود

- چاقی که منجر به شکل گیری یک دیواره ضخیم شکمی میشود

- جفت قدامی (که قبل از هفته ۲۸ اتفاق نمی افتد) که باعث افزایش ضخامت دیواره رحم در آن نقطه میشود

- سیگار کشیدن

- تجربه اولین بارداری با عضلات سفت شکم

- استفاده موادی مثل الکل ، مسکن ها و مخدرها

عوامل مرتبط با کم تحرکی جنین:

۱- عقب ماندگی رشد داخل رحمی

۲- عملکرد ضعیف جفت

۳- عفونت های رحمی

عوارض کاهش حوكت جنین:

ناهنجاری های مادرزادی

تولد جنین نارس

فلج مغزی

افت قند خون

افزایش احتمال سزارین

چطور حوكت را بشماریم :

بهتر است کمی غذا بخورید و به پهلو بخوابید یا در حالتی راحت دراز بکشید و بخوابید سپس طی ۶۰ دقیقه تمام حرکات کوچک و بزرگ جنین را ثبت کنید. ۱۰ حرکت طی دو ساعت توصیه شده است.

اقدامات لازم در مواجهه با کاهش حوكت جنین :

- بر پهلو چپ بخوابید
- NST یا نوار قلب جنین بگیرید که در آن وضعیت ضربان قلب جنین با توجه به حرکات طی ۲۰ دقیقه پایش می شود