



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

## کاهش حرکت جنین

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

تا یید کننده: دکتر مرضیه پویان متخصص زنان و

زایمان

منبع: برونر و سودارث 2014

### کاهش حرکت جنین

درک اولین حرکت جنین توسط مادر احساس زندگی نام دارد که معمولا در هفته های ۱۸ تا ۲۲ بارداری برای اولین بار حس می شود. مادران، واژه های مختلفی را برای توصیف آن به کار می برند. 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.

مهمترین 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 چرخشی تقسیم می شود:

با پیشرفت 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، آنها کاهش می یابد. حداکثر تعداد حرکات بین هفته ۲۸-۳۲ 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.

اگر چه جنین شما حرکات جهشی و چرخشی بسیاری دارد ولی شما تنها حرکاتی را بهتر و دقیق تر حس می کنید که ۲۰ ثانیه یا بیشتر طول بکشد.

اگر عادت دارید خودتان را با خانم های باردار دیگر مقایسه کنید، نگران نباشید. زیرا هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد و هر جنینی الگوی حرکتی ویژه خودش را دارد. ضم 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 مسئله را بررسی کند. شما می توانید شمردن لگدها را در حدود ۲۸ هفتگی بارداری آغاز کنید و این نظارت را در سراسر بقیه بارداریتان ادامه دهید. تعداد و مدت لگدهای جنین را بشمارید.

اگر متوجه کاهشی در فعالیت جنین شدید، باید به فوریت به دکترتان خبر دهید.

تعداد حرکات ایده آل جنین یا مدت زمان مناسب شمارش آنها تعریف نشده، با این حال در صورتی که حرکات جنین شما کاهش یافت، حتماً باید این وضعیت را با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید. او می تواند برای شما درخواست سونوگرافی یا نوار قلب جنین بدهد.

در صورت احساس کاهش حرکات جنین در ۴ 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 پهلوئی چپ بخوابید. سپس به مدت دو ساعت حرکات جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در دو 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، خطرهایی گوشزد می شود که خلاصه آن به شرح زیر است:

- کاهش حرکت جنین از هفته 28-30 می تواند خطرناک باشد.

- کاهش تحرک ناشی از اختلال رشد، وزن کم جنین، اختلال خونرسانی به جنین توسط جفت و کاهش مایع دور جنین می باشد.

- در شرایط استرس و کمبود اکسیژن برای جنین مثل چرخیدن بند ناف دور گردن و یا گره خوردن آن 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 کاملاً پر تحرک 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.



وبسایت: [neyrishp.sums.ac.ir](http://neyrishp.sums.ac.ir)  
شماره تماس: 0543-111-4  
پورتال: 0543-111

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.