

## حرکات جنین :

حرکات جنین به حرکات عضلانی جنین در حال رشد در بطن مادر مربوط می شود. این حرکات ممکن است پاسخ به سر و صدا یا لمس باشد اگرچه حرکات جنین از هفته 7 تا 8 بارداری شروع می شود اما مادران قبل از هفته 16 تا 22 حرکت جنین را حس نمی کنند .

## انواع حرکت :

تمام حرکات جنین شبیه به هم نیست .اوایل مادر ممکن است 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 20 تا 36 یا 37 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 36 یا 37 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 9 صبح تا 2 بعد از ظهر و 7 عصر تا 4 صبح فعال است در کل هر دوره خواب جنین بین 0 تا 40 دقیقه طول می کشد اما ممکن است گاهی به 90 دقیقه هم برسد سیکل استراحت - فعالیت جنین با سیکل خواب و بیداری مادر هماهنگ نیست.

## عوامل موثر در تحرک جنینی :

1- کم بودن حجم مایع آمنیوتیک که مانع از حرکت آزادانه جنین می شود.

2- چاقی که منجر به شکل گیری یک دیواره ضخیم شکمی می شود.

3- جفت قدامی (که قبل از هفته 28 اتفاق نمی افتد) که باعث افزایش ضخامت دیواره رحم در آن نقطه می شود

4 - سیگار کشیدن

5- تجربه اولین بارداری با عضلات سفت شکم

6- استفاده

موادی مثل الکل ، مسکن ها و مخدرها

## عوامل مرتبط با کم تحرکی جنین

- 1- عقب ماندگی رشد داخل رحمی 2- عملکرد ضعیف جفت 3- عفونت های رحمی

## عوارض کاهش حرکت جنین

- 1- ناهنجاری های مادرزادی 2- تولد جنین نارس 3- فلج مغزی 4- افت قند خون 5- افزایش احتمال سزارین

## چطور حرکات را بشماریم:

بهتر است کمی غذا بخورید و به پهلو بخوابید یا در حالتی راحت دراز بکشید و بخوابید سپس توی 60 دقیقه تمام حرکات کوچک و بزرگ جنین را ثبت کنید. 10 حرکت طی دو ساعت توصیه شده است .

## اقدامات لازم در مواجهه با کاهش حرکات

### جنین

1 :- بر پهلو چپ بخوابید؛

2- NST یا نوار قلب جنین بگیرید (در

NST وضعیت ضربان قلب جنین با توجه به حرکات

طی 20 دقیقه پایش می شود)

3- سونوگرافی بیوفیزیکال پروفایل (نوعی

سونوگرافی است که در آن به چهارعامل : میزان

مایع آمنیون - تن - حرکت - تنفس ، توجه می

شود)

4 - سونوگرافی داپلر (نوعی سونوگرافی که به

طبیعی بودن رشد و میزان خونرسانی به جنین توجه

می شود)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) اقلید

## کاهش حرکات جنین

تهیه کننده : فاطمه ارجمند کارشناس مامایی

بازنگری شده: پائیز 1401

منبع : ویلیامز 2018

شماره سند: VAL- ASC-PAM/80/1 ب