

حرکات جنین در بارداری



اگر بیشتر از یک بار باردار شده‌اید در ۱۸ - ۲۰ هفته‌گی و اگر بارداری اولتان را سپری می‌کنید ممکن است از هفته ۲۴ اولین حرکت جنین را احساس کنید.

حرکات جنین

- در ابتدا ملایم هستند.
- ممکن است مانند بال بال زدن یا ایجاد حباب به نظر برسند
- به تدریج حرکات قوی می‌شوند و مادر حرکات را واضح‌تر احساس می‌کند.
- کم کم شروع به هل دادن، چرخش، پیچش و حتی لگد زدن می‌کند.

⇒ حرکات در هفته‌های ۳۱ - ۳۲ به حداکثر می‌رسد. جنین هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار باید حرکت کند.

⇒ حرکات جنینی معمولاً بعد از ۴۰ هفته‌گی کاهش می‌یابد.

پس باید مادر و پزشک، با دقت بیشتری وضع جنین را دنبال کنند.

• جنین در داخل رحم مدام در حال حرکت نیست.
• مواقعی پیش می‌آید که جنین ترجیح می‌دهد بخوابد و استراحت کند.

• مهم‌ترین راه ارزیابی حرکات جنین، درک مادر از حرکات اوست.

• هر جنینی الگوی خاص خود را برای بیدار شدن و حرکت کردن دارد.

• حرکات جنین خود را با حرکات جنین مادر دیگر مقایسه نکنید

• با ریتم حرکت فرزندی که داخل شکمتان است آشنا شوید.

• هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد.

• هر جنینی الگوی حرکتی ویژه خودش را دارد.

• دوره‌های خواب و بیداری جنین، با خواب و بیداری مادر متفاوت است.

⇒ اگر حرکات جنین کاهش پیدا کند باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

چگونه حرکت جنین را ارزیابی کنید؟

• در صورت احساس کاهش حرکات جنین پس از هفته ۳۰ بارداری می‌توانید با شمارش حرکات جنین از

سلامت او اطمینان پیدا کنید.

روش انجام:

۱. یک لیوان آب قند یا آب میوه شیرین بنوشید.

۲. در صورتی که قند خون بالا دارید یا مبتلا به دیابت با

کنترل رژیم غذایی هستید شیر کم چرب و

بیسکویت رژیمی یا آب و بیسکویت رژیمی مصرف

کنید.

۳. به پهلو چپ بخوابید.

۴. به مدت دو ساعت حرکات جنین را بشمارید،

* تعداد ۱۰ حرکت در دو ساعت طبیعی است. اگر تعداد

حرکات جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید؛

نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

در روش دیگر تعداد حرکات جنین در یک ساعت شمارش

می‌شود که حداقل باید ۴ حرکت یا بیشتر شمارش شود تا

حرکات طبیعی در نظر گرفته شود.

چه زمانی باید به دکتر مراجعه کنید؟

اگر متوجه یکی از علائم زیر شدید، فوراً به پزشک یا ماما مراجعه کنید:

• در دو ساعت گذشته به پهلو دراز کشیده‌اید اما کمتر

از ده حرکت جنین را حس کرده‌اید و یا طی ۱ ساعت

کمتر از ۴ حرکت احساس کرده‌اید.

• جنینتان در پاسخ به سر و صدا و سایر محرک‌ها بیدار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

حرکات جنین چگونه است؟



گروه هدف: مادران باردار

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
مریم صفرزاده (کارشناس مامایی)
اسفند ۱۴۰۱

سونوگرافی حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد که علاوه بر حرکات جنین، تنفس، باز و بسته کردن اندامها و میزان مایع اطراف جنین بررسی می شود و براساس نمره ای که داده می شود، پزشک در خصوص وضعیت مادر و جنین تصمیم گیری می کند.

منابع:

- بارداری و زایمان ویلیامز
- راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان ویرایش سوم

برای اطلاعات بیشتر و یا در صورت داشتن سوال با بخش زایمان بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن به شماره های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:
<https://foumanh.gums.ac.ir/>

نشده و شروع به حرکت نکرد.

- به مرور متوجه کاهش تعداد حرکات جنین شدید یا به یکباره تعداد ضربه هایی که جنین به دیواره شکم شما وارد می کند، کم شد.

⇒ مهمترین راه ارزیابی حرکات جنین، درک مادر از حرکات اوست.

⇒ در صورتی که فکر می کنید تعداد حرکات جنین طبق توضیحات داده شده طبیعی است اما هنوز خودتان از حرکات جنین خود راضی نیستید به پزشک یا ماما مراجعه کنید.



اقدامات پس از مراجعه

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

در صورت لزوم، با سونوگرافی دقیقی به نام تست بیوفیزیکال، وضع جنین را دقیق تر بررسی می نمایند. این