

❖ شرح وضعیت

حرکت جنین یکی از اولین علائم زندگی جنین بوده و نشان دهنده صحت و سلامت سیستم اعصاب مرکزی و خوب بودن جنین است. معمولا خانم های حامله حرکت جنین را از ۱۸-۲۰ هفتگی حاملگی حس می کنند. بعضی از خانم های چند زا حرکات جنین را از ۱۶ هفتگی حس می کنند. با افزایش سن حاملگی، تعداد حرکات جنین افزایش می یابد و بین هفته های ۲۹ تا ۳۸ حاملگی به حداکثر می رسد. به نظر می رسد کاهش تدریجی حرکات جنین در طی سه ماهه آخر حاملگی به علت کاهش حجم مایع آمنیوتیک همراه با افزایش اندازه جنین باشد. کاهش حرکت جنین از هفته ۲۸ تا ۳۰ بارداری به بعد خطرناک است.



❖ ویژگی های حرکات جنین

این حرکات مانند پرش های ملایم و نرم هستند. ابتدا تشخیص آنها مشکل است، اما با پیشرفت بارداری، مشخص تر می شوند و می توان حرکت دست و پا و چرخش را تشخیص داد. حرکات دست و پا کوتاه تر و حرکات چرخشی جنین شدیدترند. در هفته های آخر بارداری می توان این حرکات را از خارج بدن مادر هم دید.

❖ روش های ارزیابی حرکات جنین

جهت ارزیابی حرکات جنین از روش های زیر استفاده می شود:

مهمترین راه ارزیابی حرکات جنین، درک مادر از حرکات اوست. تعداد حرکات ایده آل جنین یا مدت زمان مناسب شمارش آنها تعریف نشده با این حال در صورتی که حرکات جنین شما کاهش یافت حتما باید این وضعیت را با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید تا با توجه به شرایط شما یکی از انواع روش های ارزیابی حرکات جنین برای شما درخواست می شود:

کاردیوگرافی (ثبت نوار قلب جنین)

سونو داپلر شریان رحمی و ناف

سونوگرافی

❖ ارزیابی حرکات جنین توسط مادر

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 یا کمی غذا بخورید و به پهلوی چپ بخوابید.

سپس به مدت ۲ ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است. اگر تعداد ۱۰ حرکت جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

❖ علل شایع

از عللی که باعث کاهش حرکات جنین می شود به موارد زیر می توان اشاره نمود:

اضطراب مادر

مشغله مادر

استفاده از الکل

مصرف مواد آرام بخش و کورتون ها

خواب جنین

تاخیر رشد داخل رحمی

اکسیژن ناکافی

کم کاری تیروئید

کم خونی جنین

اختلال عصبی یا عضلانی

افزایش یا کاهش مایع دور جنین

❖ عوارض احتمالی

کاهش حرکات جنین ممکن است عوارضی را به دنبال داشته باشد که به موارد زیر می توان اشاره نمود:

افزایش خطر زایمان زودرس

کاهش وزن هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم

ناهنجاری های مادرزادی

اختلالات تنفسی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

در دوران بارداری جنین کاملاً وابسته به مادر است و مواد غذایی که مادر مصرف می کند از راه جفت به جنین می رسد . بنابراین تغذیه مناسب مادر باردار علاوه بر تامین سلامت خودش ، در سلامت جنین و نوزاد آینده هم نقش مهمی دارد . غذای روزانه باید دارای همه گروه های غذایی باشد چون استفاده از یک گروه غذایی ، همه مواد لازم را تامین نمی کند.

گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است . انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار مانند نان سنگک ، برنج ، ماکارونی، جو، گندم و ذرت مصرف کنید.

گروه غذایی گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (گردو، بادام، پسته و...)، پروتئین و آهن بدن را تامین می کنند و مواد غذایی موجود در این دسته برای خون سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازمند.

به منظور جلوگیری از سرایت بیماری های انگلی حتما باید گوشت کاملاً پخته شود.

مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبیا پلو، منبع خوبی از پروتئین برای مادر باردار است.

مصرف شیر و فرآورده های آن مانند پنیر، ماست، کشک، هم کلیسم بدن را تامین می کند و هم برای استخوان بندی جنین و

شکل گیری و استحکام دندان های او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مانند فسفر انواع ویتامین های آ و ب بوده و منبع تامین پروتئین نیز می باشد.

گروه سبزی ها و میوه ها : شامل انواع سبزی ها مانند کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری و انواع میوه های تازه و خشک است که شامل ویتامین های مورد نیاز بدن بخصوص ویتامین آ و ویتامین ث و مقداری آهن هستند.

برای تامین ویتامین ث لازم است سبزیجات و میوه جات بصورت تازه مصرف شود زیرا طبع این مواد ویتامین ث را از بین می برد. در مورد مصرف سیب زمینی توصیه می شود ابتدا آن را کاملاً تمیز شسته شده سپس با پوست بپزید.

اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است. سبزیجاتی مانند گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشند.

❖ مراقبت

عوامل محیطی مانند استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند. از طرفی با افزایش حرکات جنین ضربان قلب افزایش می یابد.

از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیردهی اجتناب نمایید.

در سه ماهه آخر بارداری حرکات جنین خود را روزانه ارزیابی کنید.

برای داشتن بارداری سالم ، باید قبل و بعد از شروع بارداری ، وزن خود را در محدوده توصیه شده توسط متخصص نگه دارید و از پر خوری بپرهیزد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

به مادران توصیه می شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش نمایند و مدت زمانی را که صرف می شود تا ۱۰ حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند ، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین ، کمتر از ۱۰ حرکت در ۲ ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک و یا ماما مراجعه کنید.

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهرداد