

|                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>دانشگاه علوم پزشکی کرمان</p> | <p><b>عنوان :</b></p> <p><b>کاهش حرکت جنین</b></p> |  <p>بیمارستان قائم (عج) بردسیر</p> |
| پازنگری :پاییز 1403                                                                                                 |                                                    |                                                                                                                      |
| شماره واحد: 03433525542                                                                                             |                                                    |                                                                                                                      |
| منبع :کتاب ویلیامز و بوکلت کشوری                                                                                    |                                                    |                                                                                                                      |



### کاهش حرکات جنین

حرکات جنین زمان مشخص ندارند اما شب ها چون مادر در حال استراحت است شدت آن را بیشتر حس می کند اما در ساعت های

بیداری بعد از خوردن غذاها ی شیرین ، حرکت جنین بیشتر می شود . برخی جنین ها کاملا پر تحرک و برخی کم تحرک هستند در ابتدای بارداری حرکات جنین کم می باشد معمولا از میانه بارداری تشخیص حرکات جنین منظم می شود (حدودا هفته 28 بارداری ) و پس به این حرکات دقیق شوید

### ارزیابی حرکات جنین توسط مادر :

در صورت احساس کاهش حرکات جنین ، مادر 4 هفته آخر بارداری با شمارش حرکات جنین از سلامت او اطمینان پیدا کنید برای این منظور یک لیوان شربت یا نوشابه (در صورت نداشتن دیابت )یا کمی غذا بخورید و به پهلوی چپ بخوابید پس به مدت 2 ساعت حرکات جنین را بشمارید تعداد 10 حرکت در 2 ساعت طبیعی است و یا در بازه زمانی 20 دقیقه حرکات جنین را بشمارید در صورتی که در 20 دقیقه 2 حرکت داشت حرکات جنین خوب است ولی اگر در 20 دقیقه این 2 حرکت را نداشت حتما باید نوار قلب جنین ( NST ) بگیرد

**نکته:** در خصوص حرکات جنین مادر باردار از هفته ی 20 به بعد متوجه حرکات جنین می شود این زمان برای مادران شکم اول ممکن است بعد از 22 هفته باشد در ابتدا حرکت جنین آهسته

و ظریف همانند حرکات ماهی هستند هفته های 20-30 حاملگی حرکات عمومی بدن جنین حالت سازمان یافته تر پیدا می کنند و در جنین دوره های فعالیت و استراحت شروع می شود به تدریج با افزایش سن حاملگی حرکات جنین قوی تر و مادر لگد زدن جنین را متوجه می شود لازم به ذکر است حرکات جنین از 28 هفته به بعد اهمیت بالینی پیدا می کند و از این زمان به بعد پزشکان متخصص زنان و زایمان به مادران توصیه می کنند که حرکات جنین را در نظر داشته باشند و مراقب حرکات جنین خود باشند و در صورت کاهش حرکات جنین حتما نوار قلب جنین NST از جنین بگیرند

### حرکات جنین در مادران باردار دارای دیابت بارداری بسیار حائز

#### اهمیت است

#### رژیم غذایی :

در دوران بارداری رشد جنین کاملا وابسته به تغذیه مادر است و مواد غذایی که مادر مصرف می کند از راه جفت به جنین می رسد بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوران بارداری علاوه بر تامین سلامت خود مادر در سلامت جنین و تولد نوزاد سالم نقش دارد

### کاهش حرکت جنین باعث عوارضی مانند :

- افزایش خطر زایمان زود رس
- کاهش وزن جنین هنگام تولد کمتر از 2500 گرم
- ناهنجاریهای مادرزادی
- اختلالات تنفسی

### علائم هشدار :

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان یا پزشک معالج خود مراجعه کنید :

### ➤ بی حرکتی جنین

به مادران توصیه می شود در 2 ساعت حرکات جنین خود را شمرده و اگر کمتر از 10 حرکت در 2 ساعت داشت به پزشک خود مراجعه کنیدا در صورتی که پس از مصرف مایعات شیرین همچنان متوجه حرکات جنین خود نمی شود حتما به پزشک معالج خود مراجعه کرده و یا در اسرع وقت حتما نوار قلب از جنین NST بگیرید تا از سلامت جنین خود مطلع شوید

از خوردن غذا و مایعات شیرین (در صورت نداشتن دیابت ) به پهلوی چپ بخوابید و در صورت حس نکردن حرکات جنین به پزشک خود مراجعه کنید ➤ از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیر دهی اجتناب کنید ➤ از محیط های پر استرس خودداری کنید

➤ برای داشتن بارداری سالم باید قبل و بعد از شروع بارداری وزن خود را در محدوده توصیه شده نگه دارید ➤ هرگز خودتان را با خانم های باردار دیگر مقایسه نکنید

**نکته :** در صورت تزریق داروی بتامتازون در بارداری به علت کاهش احتمال زایمان زود رس ،حرکات جنین به مدت 24 ساعت کم می شوند و همچنین باعث افزایش قند خون نیز در مادر می شود که موقتی است و خطر جدی ندارد

➤ بدیهی است که در ماه آخر و هفته های آخر وزن کودک با سرعت زیادی افزایش پیدا می کند و محیط رحم برای جنین کوچک تر می شود و حرکات جنین کمی محدود می شود اما این مسئله نباید با تکان نخوردن و کم تحرکی جنین در شکم مادر اشتباه گرفته شود

- مصرف غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت مرغ یا ماهی - گوشت قرمز و سبزیجات
- مصرف میوه و سبزیجات شامل انواع سبزی مثل کاهو -هویج - گوجه فرنگی -سیب زمینی
- مصرف مغزیجات • مواد غذایی گروه غلات و نان
- مصرف مایعات به اندازه کافی
- محدود کردن غذاهای سرخ کردنی -فست فودها
- پرهیز از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و الکل
- مصرف لبنیات هم کلسیم بدن را تامین می کند هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استهکام دندان ها مفید است

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

### مراقبت ها :

- حرکات جنین از هفته 28 بارداری شروع می باشد اگر احساس می کنید حرکت جنین شما کم شده است پس