

## علت کاهش

## حرکت جنین چیست؟



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

**منابع:** بهرام قاضی جهانی و روشنگ قطبی- بارداری و زایمان ویلیامز- جلد یکم- انتشارات گلبن- ۲۰۱۰



**آدرس:** تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)  
[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

مدت خواب جنین حداکثر ۷۵ دقیقه است و اگر بیش از ۲ ساعت حرکت نکرد، مادر باید مساله را بررسی کند. اگر احساس کرد، جنینش ۲ تا ۳ ساعت است حرکت نمی‌کند، بهتر است کمی غذای انرژی‌زا مصرف کند و در حالت آرامش به پهلو یا پشت بخوابد، دستش را بر شکم بگذارد و با توجه کامل به جنین، حرکات او را بشمارد. جنین سالم روزی ۱۵ تا ۲۰ بار لگد می‌زند و کم شدن این میزان می‌تواند علامت کمبود تغذیه یا کاهش اکسیژن رسانی به جنین باشد که این وضعیت باید بررسی شود.

## آیا لگد زدن جنین قبل از خواب بیشتر است؟

حرکات و لگد زدن جنین زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شبها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می‌کند، اما در ساعات‌های بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود. علت کاهش حرکات جنین می‌تواند به‌خطر افتادن سلامت جنین یا کاهش مایع آمنیوتیکی باشد. استاندارد برای تعداد حرکات جنین وجود دارد، اما یک عدد دقیق نداریم. برخی معتقدند حداقل چهار حرکت در ساعت که اگر کمتر باشد، باید بررسی شود.

**مادر عزیز: توجه داشته باشید که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود، برخی جنین ها کلا پرتحرک هستند و برخی کم تحرک، اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، آنرا جدی بگیرید و به پزشک معالج خود مراجعه کنید.**

## حرکات جنین در بارداری

اولین حرکت در رحم مادر لگد زدن جنین نام دارد که یکی از جالبترین تجربه‌های دوران بارداری است و نشانه سلامت و حیات جنین نیز می‌باشد.

## ویژگی حرکات جنین در بدن مادر

مادرها، حرکات جنین داخل رحم را به باز شدن پاپ کورن روی حرارت، شنا کردن ماهی، قلقل کردن یا بال زدن پروانه تشبیه کرده‌اند. شاید در ابتدا این حرکات و صداها را به غار و غور گرسنگی یا نفخ شکم تعبیر کنید اما به زودی متوجه خواهید شد که این صداها و حرکات به طور منظم تکرار می‌شوند و ناشی از حرکات دوست داشتنی کودک است که می‌توانید تفاوت آنها را تشخیص دهید. اینگونه نشانه‌ها را بیشتر هنگامی که نشسته یا دراز کشیده‌اید احساس خواهید کرد. اما دانستن چند نکته در این مورد برای خانم‌های باردار ضروری است که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت:

## ویژگی‌های حرکات جنین: حرکات جنین در بدن مادر

مانند پرش‌هایی ملایم و نرم هستند که در ابتدای دوران بارداری تشخیص آنها مشکل است. اما با پیشرفت بارداری، مشخص‌تر می‌شوند به صورتی که حرکات دست و پا کمتر و حرکات چرخشی جنین شدیدترند. در هفته‌های آخر بارداری می‌توان این حرکات را از خارج بدن مادر نیز دید.

## شروع حرکات جنین در بدن مادر: حرکات جنین به

طور طبیعی از هفته ۷ تا ۸ بارداری شروع می‌شود و در

سونوگرافی قابل مشاهده است، اما هر مادر بارداری تا قبل از هفته ۱۶ تا ۲۲ بارداری حرکات جنینش را حس نمی‌کند، زیرا تا قبل از زمان، جنین فقط چند سانتی‌متر است. معمولاً مادرانی که قبلاً تجربه بارداری را داشته‌اند، به مراتب حرکات جنین را بهتر می‌شناسند.

**تناوب حرکات:** در ابتدا، حرکات کوتاه و با فواصل طولانی هستند، مثلاً در یک روز حرکات متعددی را حس می‌کنید سپس چند روز هیچ حرکتی را حس نمی‌کنید، زیرا جنین هنوز کوچک است. اما از میانه بارداری تشخیص حرکات جنین منظم می‌شود. گاهی هم مادر سکسکه جنین را متوجه می‌شود که حرکات آن مداوم، پشت‌سر هم و لرزشی است.

## حداکثر تعداد حرکات جنین: حداکثر تعداد حرکات

جنین بین هفته ۲۸ تا ۳۲ بارداری است، زیرا حجم مایع آمنیوتیک زیاد است و جنین می‌تواند به خوبی حرکت کند. بعد از هفته ۳۲، حرکات کم می‌شوند، زیرا حجم مایع آمنیوتیک کم می‌شود و جنین در هفته‌های آخر، حرکات چرخشی کمتری دارد و بیشتر دست و پای خود را حرکت می‌دهد. لازم به ذکر است که از ماه هفتم، جنین برای زندگی در خارج رحم آمادگی پیدا می‌کند و توجه مادر به حرکات او باید بیشتر شود.

## نکته: حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده

شود، برخی جنین‌ها کلاً پرتحرک هستند و برخی کم‌تحرک، اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا

کم شود، ممکن است نشانه خطر مرگ جنین باشد. در این شرایط، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.

## عدم توانایی تشخیص حرکت و لگد زدن جنین بر

**اثر اضافه وزن: مادرانی که به دنبال بارداری وزنشان خیلی بالا رفته، ممکن است نتوانند این حرکات را به درستی حس کنند.** به علاوه هنگامی که قطر چربی‌های شکم ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر است، پزشک هم نمی‌تواند حرکات را خوب تشخیص دهد و حتی سونوگرافی هم مشکل می‌شود.

## چه عواملی باعث کاهش حرکت جنین می‌شود؟

در هر تغییر حرکت جنین، خطرهایی گوشزد می‌شود که خلاصه آن این گونه است:

**کاهش تحرک به دلیل کاهش مایع آمنیوتیک:** در این حالت ممکن است پزشک مایعات بیشتری را برای بیمارش تجویز کند.

**کاهش تحرک ناشی از اختلال رشد، وزن کم جنین و اختلال خونرسانی به جنین**

