کم شدن حرکات جنین در بارداری چه علتی دارد؟

تقریبا از ماه چهارم بارداری یا حدود ۲۰ تا ۲۲ هفتگی مادر می‌تواند حرکات جنین را احساس کند. در ابتدا، حرکت بیشتر شبیه لرزش و گرفتگی ماهیچه است، اما رفته رفته شدت حرکات با افزایش سن حاملگی، زیاد می‌شود.

بد نیست بدانید که دارو خوردن مادران معمولا سبب کندی حرکت جنین می‌شود. مثلا اگر مادری آرام‌بخش مصرف کند، حرکت جنین کم می‌شود؛ یا وقتی مادر عصبی می‌شود یا تب دارد، حرکت‌ها تند می‌شود. البته غیر از رفتار مادر، تاکید بیشتر بر میزان حرکت‌های جنین است. حرکت بیشتر نشانه سلامت جنین است. قطع حرکت‌ها می تواند نشانه مرگ جنین در رحم باشد. اما به طور کلی کم شدن حرکات جنین در هفته ۲۴ بارداری یا کم شدن حرکات جنین در هفته ۲۵ و یا کم شدن حرکات جنین در هفته ۲۳ می‌تواند ناشی از خواب جنین باشد.

علت کم شدن حرکات جنین در هفته ۳۷ بارداری چیست؟

اساسا کم شدن حرکات جنین در هفته ۳۸ یا کم شدن حرکات جنین در ماه نهم بارداری ناشی از رشد جنین و کم شدن فضای رحم و شکم مادر برای حرکت اوست. اگر کم شدن حرکات جنین با نشانه یا عارضه خاصی، مثلا کاهش ضربان قلب، همراه نباشد یا کیسه آب مادر پاره نشده باشد، معمولا جایی برای نگرانی وجود ندارد. در این شرایط گفته می‌شود مادر با خوردن یک شکلات یا هر چیز شیرین و خوابیدن به مدت نیم ساعت به پهلوی چپ، می‌تواند مجدد حرکات جنین خود را احساس کند.

عوامل موثر در کاهش حرکات جنین

الگوی خواب و بیداری جنین؛ معمولا جنین در سه ماه سوم بارداری، برای خود یک الگوی خواب انتخاب می‌کند. هنگامی که جنین خواب است، حرکت نمی‌کند.

هنگامی که جنین در حال تنفس است یا وقتی دچار سکسکه می‌شود، ممکن است حرکات او خیلی برجسته نباشد.

پیچیدن بند ناف به دور کودک نیز می‌تواند حرکات جنین را تحت تاثیر قرار دهد. اگر این اتفاق رخ داده باشد، در سونوگرافی مشخص می‌شود.

محدود شدن و کاهش حرکات جنین در اواخر بارداری اگر با نشانه‌های زایمان زودرس همراه نباشد، طبیعی است. زیرا جنین بزرگ شده است و فضای رحم برای حرکت او کم است.

آیا کم شدن حرکت جنین نشانه زایمان است؟

به طور کلی با ورود به ماه نهم بارداری، با توجه به اینکه نسبت جنین به رحم بیشتر شده است، طبیعی است که حرکات جنین کم شود. اما اساسا در ماه آخر بارداری تعداد حرکات جنین بسیار مهم است؛ لذا هنگامی که احساس کردید حرکات جنین کم شده است، پس از صرف غذا و بعد از گذشتن ۲۰ دقیقه، به پهلوی چپ بخوابید و دست‌تان را روی شکم قرار دهید و به تعداد حرکات جنین توجه کنید. در یک ساعت جنین باید ۵ حرکت داشته باشد. اگر کمتر از این باشد، باید سونوگرافی کرده تا وضعیت جنین از نظر آب آمنیوتیک و نوار قلبی کنترل شود.



تعداد نرمال حرکات جنین در بارداری

برای توصیف تعداد طبیعی حرکات جنین معمولا از قانون ۱۰ استفاده می شود. این قانون به چهار شکل زیر بیان می شود.

مادر طی ۱۲ ساعت و با داشتن فعالیت های معمول روزانه اش، حداقل ۱۰ بار حرکت جنین را احساس کند.

مادر طی ۱ ساعت توجه صرف به حرکت جنین و در شرایط استراحت، حداقل ۴ حرکت را احساس کند.

مادر در هفته های ۲۲ الی ۳۶ بارداری، طی ۲۵ دقیقه ۱۰ حرکت جنین را احساس کند.

مادر از هفته ۳۷ به بعد، طی ۳۵ دقیقه ۱۰ حرکت جنین را احساس کند.

علت کم شدن حرکات جنین در یک روز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بیمارستان بهار شاهرود

کد سند:BH.adu.pam.05.41

کاهش حرکات جنین



تهیه و تنظیم : دفتر آموزش سلامت

بازنگری بهار۱۴۰۵

منبع : پرستاری زنان برونر سودارث

کم شدن حرکات جنین در یک روز یا کم شدن حرکت جنین در رحم در یک دوره کوتاه می‌تواند علل مختلفی داشته باشد که معمولا در یک بارداری سالم و تحت نظر، خیلی خطرناک نیست و گذرا است. برای مثال در یک سیکل ۴۰ دقیقه‌ای خواب جنین و در صورت مصرف برخی داروهای مسکن توسط مادر و سیگار کشیدن، تعداد حرکات جنین به صورت گذرا کم می‌شود. حتی ممکن است جنین حرکات خود را به طور طبیعی داشته باشد، اما مادر به علت مشغله متوجه این حرکات نشده باشد و فقط احساس کند که حرکات جنین کم شده است؛

به یاد داشته باشید که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود، برخی جنین‌ها کلا پرتحرک هستند و برخی کم تحرک؛ اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، ممکن است نشانه خطر مرگ جنین باشد. همچنین تکان خوردن جنین پسر با جنین دختر در هر مادر باردار ممکن است متفاوت باشد؛ بنابراین هیچ یک از این موارد را با هم مقایسه نکنید.

کلام آخر

مهمترین فاکتور در تمام طول بارداری حفظ خونسردی و مثبت‌اندیشی است. توجه داشته باشید که کم شدن حرکات جنین اگر با نشانه‌های زایمان زودرس همراه باشد یا الگوی خاصی داشته باشد، خطرناک است. توصیه می‌کنیم این مطلب را یک بار دیگر با دقت بیشتری بخوانید تا همه نگرانی‌های شما در مورد کاهش حرکات جنین رفع شود. در نهایت اگر احساس می‌کنید که جنین شما به هر دلیل با کاهش حرکت روبه‌رو شده است، فورا پزشک خود را در جریان قرار دهید و سونوگرافی انجام دهید.

بیمارستان بهار

شماره تماس : ۳۲۲۴۰۸۲۴

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی بیمارستان بهار شاهرود