



### ❖ 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 خانم‌های حامله حرکت جنین را از ۱۸-۲۰ هفتگی حاملگی حس می‌کنند. بعضی از خانم‌های چندزا حرکات جنین را از ۱۶ هفتگی حس می‌کنند. با افزایش سن حاملگی، تعداد حرکات جنین افزایش می‌یابد و بین هفته‌های ۲۹ تا ۳۸ حاملگی به حداکثر می‌رسد. به نظر می‌رسد 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.



### ❖ ویژگی‌های حرکات جنین

این حرکات مانند پرش‌های ملایم و نرم هستند. ابتدا تشخیص آنها مشکل است، اما با پیشرفت بارداری، مشخص‌تر می‌شوند و می‌توان حرکت دست و پا و چرخش را تشخیص داد. حرکات دست و پا کوتاه‌تر و حرکات چرخشی جنین شدیدترند. در هفته‌های آخر بارداری می‌توان این حرکات را از خارج بدن مادر هم دید.

### ❖ روش‌های ارزیابی حرکات جنین

جهت ارزیابی حرکات جنین از روش‌های زیر استفاده می‌شود:

- ✓ 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 روش‌های ارزیابی حرکات جنین برای شما درخواست می‌شود:
- ✓ کاردیوگرافی (ثبت نوار قلب جنین)
- ✓ سونوداپلر شریان رحمی و نافی
- ✓ سونوگرافی

### ❖ ارزیابی حرکات جنین توسط مادر

در صورت احساس کاهش حرکات جنین، در ۴ هفته آخر بارداری می‌توانید با شمارش حرکات جنین، از سلامت او اطمینان پیدا کنید. برای این منظور، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلو چپ خوابید. 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 می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ اضطراب مادر
- ✓ مشغله مادر
- ✓ استفاده از الکل
- ✓ مصرف مواد آرام‌بخش و کورتن‌ها
- ✓ خواب جنین
- ✓ تاخیر رشد داخل رحمی
- ✓ اکسیژن ناکافی
- ✓ کم کاری تیروئید
- ✓ کم خونی جنین
- ✓ اختلال عصبی یا عضلانی
- ✓ افزایش یا کاهش مایع آمنیوتیک



## راهنمای بیمار کاهش حرکات جنین

### ❖ عوارض احتمالی

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

- ✓ افزایش خطر زایمان زودرس
- ✓ کاهش وزن هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم
- ✓ ناهنجاری‌های مادرزادی
- ✓ اختلالات تنفسی

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در دوران بارداری جنین کاملاً وابسته به مادر است و مواد غذایی که مادر مصرف می‌کند از راه جفت به جنین می‌رسد. 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 گروه‌های غذایی باشد چون استفاده از یک گروه غذایی، همه مواد لازم را تامین نمی‌کند.

✓ گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است. انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار مانند نان سنگگ، 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 می‌کنند و مواد غذایی موجود در این دسته برای خون سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازمند.

✓ به منظور جلوگیری از سرایت بیماری‌های 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 فرآورده‌های آن مانند پنیر، ماست، کشک، هم کلیسم بدن را تامین می‌کند و هم برای استخوان بندی جنین و شکل‌گیری و استحکام دندان‌های او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مانند فسفر انواع ویتامین‌های آ و ب بوده و منبع تامین پروتئین نیز می‌باشد.

✓ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها: شامل انواع سبزی‌ها مانند کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری و انواع میوه‌های تازه و خشک است که شامل ویتامین‌های 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 طبخ این مواد ویتامین ث را از بین می‌برد.

✓ در مورد مصرف سیب زمینی توصیه می‌شود ابتدا آن را کاملاً تمیز شسته شده سپس با پوست بپزید.

✓ اسید فولیک ماده‌ای 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 می‌باشند.

### ❖ مراقبت

✓ عوامل محیطی مانند استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند. از طرفی با افزایش حرکات جنین ضربان قلب افزایش می‌یابد.

✓ 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 پرخوری بپرهیزد.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

به مادران توصیه می‌شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش نمایند و مدت زمانی را که صرف می‌شود 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.