

چگونه متوجه کاهش حرکت جنین شویم؟

معمولاً حرکت جنین در ساعات خاصی از روز بیشتر است. اگر احساس می‌کنید که حرکات او به طور قابل توجهی کاهش یافته یا تغییر کرده، باید سریعاً با پزشک مشورت کنید

توصیه می‌شود در هر ساعت، ۱۰ حرکت جنین را در طی یک ساعت شمارش کنید (بعد از هفته ۲۸ بارداری)

اگر کمتر از ۱۰ حرکت در یک ساعت احساس کردید، باید به پزشک مراجعه کنید

علل کاهش حرکت جنین

کاهش یا توقف حرکت جنین می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی از شایع‌ترین علل عبارتند از

استرس یا فشار خون بالا: شرایطی مانند پره‌اکلامپسی یا فشار خون بالا می‌تواند جریان خون به جنین را کاهش دهد

اختلال در میزان اکسیژن‌رسانی: مشکلات جفت یا بند ناف می‌توانند منجر به کاهش اکسیژن‌رسانی به جنین شوند

کمبود مایع آمنیوتیک: اگر مایع آمنیوتیک کمتر از حد طبیعی باشد، ممکن است حرکت جنین کاهش یابد

عفونت‌ها و بیماری‌ها: عفونت‌ها یا بیماری‌های جدی مادر می‌توانند بر حرکت جنین تأثیر بگذارند

جنین‌هایی که رشد: (IUGR) رشد ناکافی جنین مناسبی ندارند ممکن است حرکات کمتری داشته باشند

موارد نادر و غیر معمول: برخی شرایط پزشکی خاص مانند نقص در سیستم عصبی جنین

کاهش حرکت جنین

کاهش حرکت جنین: نشانه‌ای برای مراقبت بیشتر

چرا کاهش حرکت جنین اهمیت دارد؟

حرکت جنین یکی از نشانه‌های مهم سلامت او در دوران بارداری است. حرکات‌های جنین معمولاً از هفته ۱۸ تا ۲۰ بارداری آغاز می‌شوند و در سه ماهه دوم به اوج خود می‌رسند. هر تغییری در میزان یا الگوی حرکت جنین می‌تواند نشانه‌ای از مشکل یا استرس درون رحم باشد که نیاز به توجه و بررسی دارد



دانشگاه علوم پزشکی کرمان

تهیه کننده:
مریم قادریپور

بیمارستان خاتم الانبیاء بافت
بخش لیبر

کد سند: P_PH/C_T/163/01
تاریخ تنظیم: 1404/5/25
تاریخ بازنگری: 1405/5/25

نکات مهم برای مراقبت از خود و جنین

به طور منظم برای پیگیری وضعیت بارداری به
پزشک مراجعه کنید

استراحت کافی داشته باشید و از فعالیت‌های
شدید و استرس‌زا اجتناب کنید

رژیم غذایی سالم و متنوع داشته باشید که
شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز باشد

اگر در طول بارداری علائمی مانند درد شکم،
خونریزی، ورم غیر طبیعی یا سردردهای شدید
دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید

نتیجه‌گیری

کاهش حرکت جنین ممکن است علامت جدی
از مشکل باشد و نیاز به توجه فوری دارد.
همیشه به تغییرات بدن خود حساس باشید و
در صورت بروز هرگونه نگرانی یا تغییر غیر
عادی، هر چه سریع‌تر با پزشک خود مشورت
کنید

پزشک شما بهترین راهنما برای مراقبت از
بارداری شماست

چه زمانی باید به پزشک مراجعه
کرد؟

اگر احساس کردید که حرکت جنین
کاهش یافته یا متوقف شده است،
حتی اگر این تغییرات برای مدت
کوتاهی باشد، بهتر است هر چه
سریع‌تر با پزشک خود تماس بگیرید.
پزشک ممکن است درخواست
آزمایشات همچون سونوگرافی یا
آزمایش

NST (NON-STRESS TEST)

برای بررسی وضعیت جنین و
سلامت او داشته باشد

نکات مهم برای مراقبت از خود و
جنین

به طور منظم برای پیگیری وضعیت
بارداری به پزشک مراجعه کنید

استراحت کافی داشته باشید و از
فعالیت‌های شدید و استرس‌زا
اجتناب کنید

رژیم غذایی سالم و متنوع داشته
باشید که شامل ویتامین‌ها و مواد
معدنی مورد نیاز باشد

اگر در طول بارداری علائمی مانند
درد شکم، خونریزی، ورم غیر طبیعی
یا سردردهای شدید دارید، سریعاً به
پزشک مراجعه کنید

