



بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره) شیروان

## نحوه کنترل حرکات جنین توسط مادر



این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفتهای متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایند تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

واحد آموزش

بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره) شیروان

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۵

### توجه:

مادر عزیز اگر متوجه کاهش در فعالیت جنین خود شدید باید سریعاً به پزشک گزارش دهید.  
پس ۱۰ حرکت در طی ۲ ساعت و یا ۴ حرکت در طی یک ساعت را برای ۳ نوبت فراموش نکنید.

منبع:

درس نامه جامع مامایی / زیبا تقی زاده /  
کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

انجام دادن این تست از هفته ۲۸ بارداری آغاز می شود و زودتر از آن ارزشی ندارد.



### نکته کلیدی:

اگر با انجام دادن این تست باز هم به حرکات جنین نتوانیم اعتماد کنیم باید سونوگرافی بیوفیزیکیال برای مادر درخواست شود تا با بررسی های سونوگرافی، حرکت، میزان حجم مایع اطراف جنین، تنفس و سایر علائم جنین به دقت بررسی شود.

## کاهش حرکات جنین

کاهش حرکات جنین یکی از علل مراجعات مکرر مادران به زایشگاه می باشد.

حرکت جنین یکی از معیارهای تشخیصی سلامت جنین در شکم مادر می باشد.

احساس اولین حرکت جنین حدود هفته های ۱۶ تا ۲۲ حاملگی می باشد.

این تکان خوردن های جنین در ابتدا کم و فاصله آنها زیاد است و ممکن است در حد چند تکان در روز باشد اما بیشتر ضربه ها قدرت کافی برای حس شدن توسط مادر را ندارند ولی در سه ماهه سوم ضربات شدیدتر و بیشتر می شود.

الگوی تکان خوردن جنین در افراد یکسان نیست و تجارب مادران متفاوت است و تا زمانیکه الگوی ثابتی داشته باشد مشکلی ندارد.

مادر عزیز شما باید بدانید فعالیت های جنین **۴ حالت** دارد:

۱) حالت خاموش (خواب آرام )

۲) حرکات محسوس و مکرر بدن

۳) حرکات پیوسته چشمی بدون حرکات بدن و بالا رفتن

صدای قلب

۴) حرکات شدید بدن (حالت بیداری)

باید بدانید که جنین بیشترین زمان را در حالت ۱ و ۲ دارد پس کنترل حرکات جنین باید دارای یک چرخه ی مشخص باشد .

### نحوه ی کنترل حرکات جنین:

**روش اول:** در طی دو ساعت باید مادر ۱۰ حرکت جنین را حس کند که در این صورت حرکت جنین اطمینان بخش اس.

**روش دوم:** سه بار در روز در زمان های یکساعته باید ۴ حرکت جنین را مادر احساس کند تا از سلامت جنین اطمینان حاصل کنیم.

باید بدانیم چرخه خواب جنین حدود ۲۳ دقیقه است یعنی ممکن است در طی کنترل حرکات، جنین خواب باشد پس باید مجددا حرکت کنترل شود.

باید بدانیم به هر دلیلی جنین در معرض کمبود اکسیژن قرار گیرد، دچار کاهش حرکات می شود.

اگر شما احساس کردید حرکات جنین کم شده و خودتان در فاصله زمانی دوساعته یا یکساعته حرکات جنین را کنترل کردید اما حرکات جنین اطمینان بخش نبود باید سریعاً به زایشگاه یا مراکز درمانی مراجعه نمایید تا توسط دستگاه مانیتورینگ جنین بررسی حرکات و قلب جنین انجام شود.

### روش های ارزیابی سلامت جنین در زایشگاه :

۱- انجام دادن تست بدون استرس که افزایش ضربان قلب جنین را در پاسخ به حرکت جنین نشان می دهد که این کار در طی ۲۰ دقیقه برای مادر انجام می شود و برگه نوار قلب توسط ماما یا پزشک ارزیابی می شود. اگر در طی ۲۰ دقیقه حرکت جنین اتفاق نیفتد باید ۴۰ دقیقه این تست را ادامه دهیم شاید جنین در خواب است.

به این روش اختصاراً NST یا تست بدون استرس می گویند.