

Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Fosterrörelser översatt till persiska

Datum: 2025-05-27

حرکات جنین

حرکات جنین اینگونه احساس می شود

هر جنینی به شکل خاص خودش در رحم تکان میخورد. تکان های جنین برای نخستین بار معمولاً نزدیک به هفته های ۱۸ تا ۲۰ بارداری احساس می شود. این تکان ها را عده ای زودتر حس می کنند و عده ای هم دیرتر.

جنین بین بیداری و استراحت در حال تغییر می باشد. استراحت جنین معمولاً در حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه می باشد و کمتر گاهی هم بیشتر از ۹۰ دقیقه طول میکشد. بیشترین فعالیت جنین معمولاً از طرف شب حس می شود.

یک جنین هم حرکت های کوچک دارد و هم حرکت های بزرگ. این تکان ها ممکن است بصورت لرزش و یا بصورت یک حرکت سریع در شکم مادر احساس شود. در ابتداء، معمولاً تکان های کوچک حس می شود. هنگامی که جنین بزرگتر می شود این حرکت ها بصورت لگد زدن یا هل دادن خفیف بطور واضح احساس می شود.

میزان حرکات هر جنین در رحم متفاوت می باشد. عده ای از جنین ها بسیار فعال هستند حال اینکه عده ای دیگری آرامتر می باشند؛ اما همه ی جنین ها تا هنگام به دنیا آمدن تحرک دارند.

معمولاً نزدیک به هفته ۲۴ بارداری، شما می توانید که جنین را بطور واضح حس کنید و زمانیکه جنین بیدار می باشد شما آنرا متوجه می شوید. هر هفته ای که میگذرد جنین رشد می کند و تا هفته ۳۲، حرکات او پر قدرت تر می شوند. پس از آن حرکت های جنین تا هنگام زایمان تقریباً به یک اندازه پر قدرت می باشند.

در اواخر دوران بارداری، جا در رحم تنگ می شود. در این موقع حرکات کودک به گونه ای دیگری حس می شود که شاید بصورت فشارهای شدید باشد یا به گونه ای که کودک بدن خود را کش و قوس میدهد. برخی از خانمها گمان می کنند که حرکت های جنین در مقایسه با گذشته آهسته تر شده اند، حال اینکه حرکات نباید از نظر تعداد و میزان قدرت، کمتر شوند.

علائم کاهش حرکات جنین

منظور از کاهش حرکات جنین این است که تکان های جنین کمتر و کمتر می شوند. در این موقع شما لحظه های بیداری جنین را دیگر بصورت واضح متوجه نمی شوید.

شما فرق واضحی بین اینکه جنین الان چگونه حرکت می کند را در مقایسه با اینکه او قبلاً چگونه حرکت می کرد متوجه می شوید. این تفاوت را شما باید برای مدت بیشتر از دو ساعت حس کنید.

در صورت کاهش حرکات جنین چه زمانی و در کجا میتوانم برای درمان مراجعه کنم؟

در روزهای عادی از طرف روز، شما با درمانگاه مامایی خود یا با کلینیک زایمان در تماس شوید. از طرف شب ها و تعطیلات باید با کلینیک زایمان در تماس شوید تا پاسخ دریافت کنید که شما به کجا مراجعه نمایید. اگر پس از هفته 24+0 بارداری، شما خیلی نگرانی داشته باشید، مستقیماً به کلینیک زایمان مراجعه کنید.

تا روز بعد منتظر نمانید!

این مسئله همیشه مهم است که شما در هنگام کاهش حرکات جنین برای درمان به مرکز مراقبتهای درمانی مراجعه کنید؛ حتی اگر شما قبلاً هم برای درمان مراجعه کرده باشید و معاینات نیز نشان داده باشد که حال جنین شما خوب بوده است. اگر به شما حس جدیدی از کم شدن حرکات جنین دست بدهد، مجدداً به مرکز خدمات درمانی مراجعه کنید.

اگر برای یافتن مشخصات تماس با کلینیک زایمان به کمک نیاز داشته باشید شما می توانید که در 1177 جستجو کنید.

چقدر باید به حرکات جنین توجه داشته باشم؟

مادران باردار، حرکات جنین را به اندازه های متفاوتی متوجه می شوند. عده ای هر لگد کوچک جنین را متوجه می شوند؛ عده ای هم به اینکه جنین چگونه در رحم حرکت می کند خیلی توجه نمی کنند.

هدف این نیست شما که باردار هستید باید به خاطر اینکه مراقب تمام حرکات جنین باشید بر خود فشار وارد کنید. لازم هم نیست شما یادداشت کنید که جنین چه زمانی خواب است یا هم اینکه شما از خواب بلند شوید و شکم خود را دست بزنید تا ببینید آیا کودک شما بیدار است.

شما و جنین خواص و حرکات خاص خود را دارید. اما هرگاه شما کدام انحرافی را متوجه می شوید باید بیشتر متوجه باشید.

علت کاهش حرکات جنین چه می باشد؟

کاهش حرکات جنین ممکن است به این دلیل باشد که جفت جنین آنگونه که لازم است، به درستی کار نکند. در این هنگام، خطر اینکه به جنین مواد مغذی و اکسیژن کافی نرسد وجود دارد. افزایش خطر در کاهش عملکرد جفت هنگامی وجود دارد که شما مثلاً دیابت، فشار خون بالا یا چاقی داشته باشید، سیگار مصرف کنید یا اینکه حد اقل یک هفته از تاریخ مقرر زایمان شما گذشته باشد.

معاینات در کلینیک زایمان

شما هنگام تردید به کم شدن حرکات جنین، اول باید با یک ماما صحبت کنید. او در باره حرکات جنین از شما سوال می کند. این سوالات ممکن است در مورد چگونگی تغییرات حرکات جنین باشد و هم اینکه شما چه زمانی این تغییرات را متوجه شده اید.

عده ای از خانمها که کاهش حرکات جنین را احساس می کنند باید در کلینیک زایمان، آزمایشات نوار نگاری قلب جنین (کاردیوتوکوگرافی) و سونوگرافی شوند.

اکثریت آنهایی که کم شدن حرکات جنین را احساس می کنند فرزند سالم بدنیا میاورند. اگر معاینات نشان دهد که حال کودک در شکم مادر خوب نمی باشد در آنصورت لازم خواهد شد که کودک بدنیا بیاید.

می خواهید بیشتر بدانید؟

اگر شما فکر می کنید که می خواهید در این مورد بیشتر بدانید برای تماس با کلینیک مامایی خود همیشه خوش آمدید.