

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کاهش حرکات جنین

✓حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شب ها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می کند، اما در ساعات های بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود. یادمان باشد که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود، برخی جنین ها کلاً 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.

✓در ابتدای بارداری، حرکات جنین کوتاه و با فواصل طولانی هستند، مثال در یک روز حرکات متعددی را حس می کنید سپس چند روز هیچ حرکتی را حس نمی کنید، زیرا جنین هنوز کوچک است، اما از میانه بارداری تشخیص حرکات جنین منظم می شود. گاهی هم مادر سسکه جنین را متوجه می شود که حرکات آن مداوم، پشت سر هم و لرزشی است.

✓به محض اینکه احساس کردید حرکات جنینتان منظم شده اند (یعنی حدود هفته 28 بارداری)، به آن ها دقیق شوید و اگر به نظر رسید این حرکات کم شده اند، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.

✓این باور که بچه تکان خورد، پس گرسنه است، باور صحیحی نیست، زیرا غذا باید جذب شود و مواد مغذی آن وارد خون مادر شوند، سپس به جنین برسند.

✓عوامل محیطی مانند استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند. از طرفی با افزایش حرکات جنین ضربان قلب افزایش می یابد.

✓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.

❖ ارزیابی حرکات جنین توسط مادر

در صورت احساس کاهش حرکات جنین، در 4 هفته آخر بارداری می توانید با شمارش حرکات جنین، از سلامت او اطمینان پیدا کنید. برای این منظور، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلوی چپ بخوابید. سپس به مدت 2 ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد 10 حرکت در 2 ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکت جنین در کم تر از 2 ساعت به 10 بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

❖ زمان مراجعه بعدی

به مادران توصیه می شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش نمایند و مدت زمانی را که صرف می شود تا 10 حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین کمتر از 10 حرکت در 2 ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک و یا ماما مراجعه کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403