

معلومات للمرضي - انخفاض حركات الجنين

عندما نتحدث عن 'حركات الجنين'، فإننا نعني كل من الحركات 'الكبرى' للجنين - مثل الركل وحركات الجذع - والحركات الأقل، مثل الرفرفة والحفيف.

تبدأ الأمهات في الغالب بالشعور بحركات الجنين من الأسبوع الثامن عشر إلى الأسبوع العشرين من الحمل. ولكن يمكن البدء في الشعور بحركات الجنين مبكراً من الأسبوع الخامس عشر أو السادس عشر، وبالمثل قد لا تلاحظ هذه الحركات إلا في وقت لاحق من الحمل.

وعلى مدى 24 ساعة، يناوب الجنين بين فترتين من النشاط والسكون. ولا يشعر بحركات للجنين أثناء فترات النوم التي تحدث بانتظام على مدار اليوم وتستغرق ما يقرب من 20-40 دقيقة في المرة الواحدة.

ويمكن ملاحظة حركات الجنين أكثر عند الاستلقاء عنه عند الجلوس أو الوقوف، وبصورة أكبر أثناء الليل. وليس واضحاً ما إذا كان ذلك راجعاً إلى تحرك الجنين فعلياً أكثر أثناء المساء، أو عندما تستلقي الأم، أم أن ذلك يرجع ببساطة إلى أنه من السهل التركيز والإحساس بهذه الأشياء عندما تكونين في حالة استرخاء.

ما الذي يعنيه انخفاض حركات الجنين؟

'إدراك حدوث انخفاض ملحوظ في حركات الجنين مقارنة بما كان عليه الحال قبل ذلك، وإذا دام هذا الإدراك لأكثر من ساعتين؛'

وعلى سبيل الدليل الإرشادي، يعني ذلك أنه بعد الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل: تكون الحركات أقل من عشر حركات في غضون ساعتين.

ما الذي ينبغي لي فعله إذا كان هناك انخفاض في حركة الجنين؟

ابدئي بالنوم على جانبك وحاولي الشعور بالحركات. دوني الوقت. كم حركة شعرت بها على مدى ساعة إلى ساعتين؟

إذا شعرت أن هناك انخفاضاً حقيقياً في حركات الجنين مقارنة بما كان عليه الحال قبل ذلك، أو عدم وجود حركات على الإطلاق، ودام هذا الوضع لأكثر من ساعتين، فينبغي لك الاتصال بخدمات الرعاية الصحية لإجراء فحص. في أيام العمل، وخلال ساعات العمل، ينبغي لك بداية الاتصال بعيادة ما قبل الولادة الأقرب لك، أو عيادة ما قبل الولادة في مستشفى فيكسيو (Växjö) المركزي. رقم الهاتف: 0470-58 32 11. في ساعات المساء وعطلة نهاية الأسبوع، ينبغي الاتصال بمنسق التوليد على 0470-58 83 82 لإرشادك إلى المكان الذي يمكنك التوجه إليه. لا تنتظري إلى اليوم التالي!

إذا كانت لديك أي عوامل خطر (مثل، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، داء السكري، التدخين، أو مضاعفات سابقة في الحمل)، فيجب عليك السعي بصورة عاجلة للحصول على رعاية طبية في حالة انخفاض حركات الجنين على النحو الموصوف أعلاه.