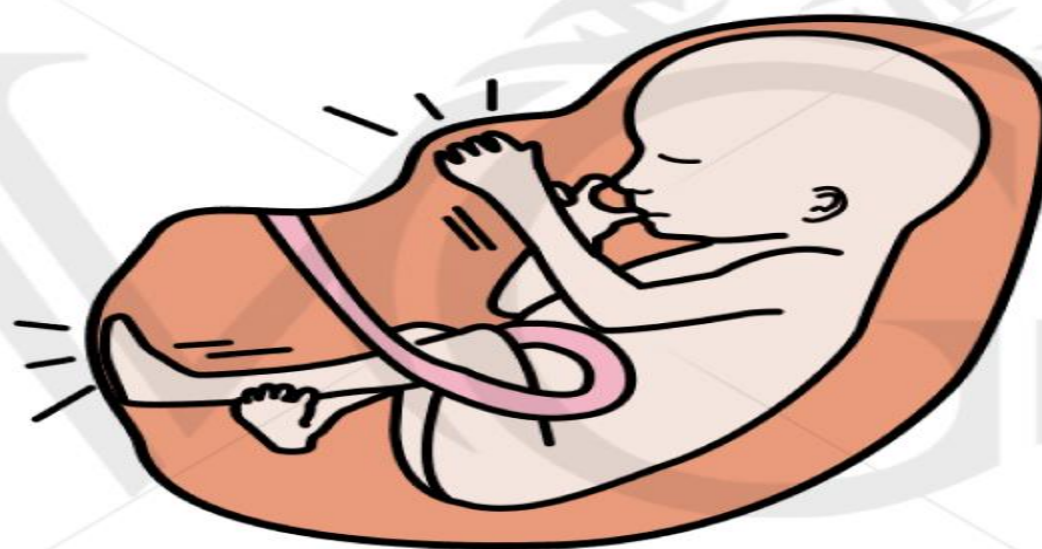


با کاهش حرکت جنین چگونه برخورد کنیم

حرکت جنین



مادر عزیز :

یک جنین سالم به طور متوسط ۱۵ الی ۲۰ بار طی یک روز در شکم مادر حرکت می کند و حرکت جنین شما با مادر دیگر و یا با حاملگی قبلی شما متفاوت است . کنترل حرکت جنین از هفته ۲۸ بارداری می باشد .

در ماههای آخر بارداری حرکت جنین به دلیل اینکه جای کمتری برای حرکت دارد و نیز به این دلیل که مانند شما می خوابد ، کمتر می شود ولی اگر حرکت فرزندتان مثل همیشه نیست و خیلی کمتر یا خیلی بیشتر است اقدامات زیر را انجام دهید :

۲ لیوان آب قند یا آب میوه شیرین بخورید و ۳۰ دقیقه راه بروید و سپس در حالیکه در یک مکان آرام به حالت نیمه نشسته و به سمت چپ خوابیده اید و خودتان خواب آلود نیستید دست خود را روی شکم بگذارید و در مدت یک ساعت به حرکت جنین دقت کنید اگر ۲ الی ۴ حرکت داشت یعنی حال جنین شما مساعد است و نیاز به اقدام خاص دیگری ندارد ولی اگر حرکت کمتری داشت ۲ لیوان دیگر مایعات شیرین مصرف کنید و بدون هیچگونه اضطرابی فوراً به مراکز درمانی (درمانگاه شبانه روزی بخش زایمان بیمارستان فاطمیه شبستر) مراجعه نماید .
بهتر است در مدت چک کردن حرکت جنین با او صحبت کنید تا اگر خواب است بیدار شود و یا در عرض دو ساعت اگر ۸ الی ۱۰ حرکت احساس نشد کاهش حرکت محسوب می شود .

اگر مبتلا به دیابت هستید دو لیوان آب ولرم همراه با نصف لیوان آب میوه طبیعی خورده و مراحل گفته شده را انجام دهید .

منبع : کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان فاطمیه شبستر (رقیه رنجبری)