

مسمومیت بارداری و حرکات جنین

Pregnancy poisoning



آموزش به بیماران

اگر حرکات جنین شما کمتر از حد معمول شود یا نحوه ی حرکات تغییر کرده باشد، این علامت شاید اولین علامت نامناسب بودن وضعیت جنین در رحم است. پس در صورتی که احساس کردید حرکات جنین تان کم یا تغییر کرده است ، باید بلافاصله با پزشکتان تماس حاصل کنید.

• تعداد کافی حرکات جنین

هیچ تعداد مشخصی برای نشان دادن کفایت حرکات جنین وجود ندارد. در طول بارداری شما باید از تعداد و نحوه حرکات جنین تان اطلاع داشته باشید در صورتیکه تغییر یا کاهش در تعداد و نحوه حرکات جنین تان متوجه شدید آن را غیرطبیعی تلقی کنید.

• در صورت عدم اطمینان از حرکات جنین

چه اقدامی باید انجام شود ؟

در زمانی که اطمینان ندارید آیا جنین تان حرکت دارد یا نه شما باید به پهلو چپ دراز بکشید و به مدت ۲ ساعت بر روی حرکات جنین تان تمرکز کنید. در عرض این ۲ ساعت باید ۱۰ حرکت یا بیشتر را احساس کنید. در صورتی که شما متوجه این تعداد حرکت جنین تان نشدید به پزشک و مامای خود اطلاع دهید.

جهت تماس با کلینیک زنان با شماره تلفن

۴۲۶۰۳۰۰۰ داخلی ۱۰۵۴ و یا ۱۰۳۳ تماس بگیرید.

• حرکات جنین به صورت نرمال چگونه است؟

بیشتر زنان باردار اولین حرکات جنین را برای اولین بار در ۲۰-۱۸ هفته بارداری متوجه می شوند، هرچند اگر شما اولین حاملگی را تجربه می کنید اولین حرکات جنین را معمولاً تا هفته ۲۰ بارداری متوجه نمی شوید، اگر شما قبلاً باردار شده اید حتی در هفته ۱۶ بارداری نیز ممکن است که متوجه حرکات جنین تان شوید. حرکات جنین می تواند به جهت ضربه، کشش، لگد زدن و یا حرکات شدید باشد.

با رشد جنین و بزرگ شدن آن، تعداد و نوع حرکات جنین متناسب با نحوه فعالیت جنین تغییر پیدا می کند. معمولاً بعد از ظهر و عصر بیشترین حرکات جنین اتفاق می افتد. در طول روز و شب، جنین شما سیکل های خواب دارد و می تواند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و به ندرت بیش از ۹۰ دقیقه طول بکشد و به صورت معمول جنین در زمان خواب حرکت نمی کند. تعداد حرکات جنین تا ۲۲ هفته بارداری افزایش می یابد و سپس در این تعداد باقی می ماند.

حرکات جنین هر چه به زمان زایمان برسد کمتر می شود و اگر شما مشغول کار هستید ممکن است متوجه حرکات جنین تان نشوید.

• چرا حرکات جنین اهمیت دارد؟

در طول بارداری یکی از علامت هایی که به شما در مسیر سلامت جنین اطمینان خاطر می دهد ، حرکت جنین تان است.

● مسمومیت بارداری چیست؟

شرایطی است که وقتی شما باردار هستید اتفاق می افتد و سبب بالا رفتن فشار خون می شود، و پروتئین از کلیه به داخل ادرار نفوذ می کند. معمولاً بعد از هفته ۲۰ بارداری شروع می شود.

● چه کسانی ممکن است دچار مسمومیت حاملگی شوند؟

هر خانم بارداری می تواند دچار مسمومیت حاملگی شود اما در حدود یک مورد از ۱۴ بارداری بعد از هفته ۲۰ بارداری می تواند دچار مسمومیت بارداری شود. در هر حال عواملی که ممکن است شما را بیشتر در معرض خطر مبتلا شدن به مسمومیت بارداری قرار می دهد شامل:

- اگر این اولین بارداری شماست. در حدود ۱ از ۳۰ خانم باردار دچار مسمومیت بارداری در اولین بارداری خود می شوند.
- قبلاً دچار فشار خون بارداری شده اید.
- دیابت، لوپوس و یا بیماری مزمن دیگری دارید.
- سن شما کمتر از ۲۰ سال و یا بالای ۳۵ سال هستید.
- وزن بالایی دارید.
- تاریخچه خانوادگی در مسمومیت بارداری داشته اید، خصوصاً اگر مادر یا خواهرتان دچار مسمومیت بارداری شده اند.
- قبل از اینکه باردار شوید فشار خون بالا داشته اید.

● مسمومیت بارداری چطور ظاهر می شود؟

فشارخون بالا می رود و مقدار زیادی پروتئین از طریق ادرار دفع می شود.

● علائم مسمومیت بارداری چه هستند و چطور پیشرفت می کنند؟

شدت مسمومیت بارداری معمولاً بستگی به سطح فشارخون دارد، در مرحله اول ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد و یا خیلی نامحسوس کمی فشار خون داشته باشید و مقدار کمی پروتئین در ادرار شما باشد. اما اگر مسمومیت شدید شود یک مورد و یا بیشتر از علائم ذکر شده اتفاق می افتد که در این حالت شما باید به پزشک خود اطلاع دهید.

ممکن است با سوزش سر معده، سردرد و تاری دید مواجه شوید. استفراغ می کنید و احساس همیشگی را ندارید. دردهای شکمی دارید معمولاً این دردها بیشتر در قسمت بالایی شکم و زیر دنده ها احساس می شوند.

اگر دست، پا، صورت شما متورم شده نیز می تواند از علائم مسمومیت بارداری باشد اما این متورم شدن در بارداری خیلی شایع است بیشتر خانم هایی که این علائم را دارند، معمولاً مسمومیت بارداری ندارند. آزمایش خون برای بررسی کردن عملکرد کلیه ها و کبد و همچنین سونوگرافی برای بررسی رشد جنین انجام می شود.

گاهی در بعضی خانم های باردار، مسمومیت بارداری خیلی شدیدتر و پیچیده تر می شود که بسیار نادر است اما در این حالت باید به صورت اورژانسی نوزاد متولد شود. قانون کلی این است که اگر مسمومیت بارداری شدید است تولد نوزاد بهتر است که زودتر انجام شود، اگر مسمومیت بارداری خیلی شدید نیست بهتر است که تولد نوزاد را تا زمان نزدیک شدن به تولد طبیعی یعنی هفته ۳۹ به تاخیر انداخت.

● حرکات جنین:

اگر شما تمایل دارید که در مورد حرکات جنین در بارداری اطلاعات کافی کسب کنید و یا اگر شما نگران حرکات جنین تان هستید و تصور می کنید که حرکات جنین مانند قبل نیست و کاهش یافته است و یا نحوه حرکات جنین تغییر کرده است، اطلاعات موجود در این راهنما به شما کمک خواهد کرد که درک درستی از حرکات جنین داشته باشید.

