



www.ljosmodir.is

Ljósmodirin skrifar um fósturhreyfingar á megöngu

-Jóhanna Ólafsdóttir, ljósmodir.

Fósturhreyfingar

Móðir verður oft fyrst vör við hreyfingar fósturs við 17.-20. viku meðgöngu og verða þær svo oftár en ekki merkjanlegri eftir því sem lengra líður á meðgönguna. Þegar hreyfingar fósturs eru samhliða metnar með sónarskoðun þá virðast mæður skynja um 33-88% sjáanlegra hreyfinga fóstursins og þá frekar ef fóstur hreyfir bæði útlími og búk. Hreyfingar fóstursins eru hinni verðandi móður mikilvægar og gefa henni góða tilfinningu fyrir barni sínu. Þegar hins vegar dregur úr hreyfingum barnsins getur það valdið móðurinni vanlíðan og jafnvel streitu sem hvorki telst holl fyrir móður né barn. Góð líðan móður bendir oftast til góðrar líðan fósturs og því er mikilvægt að horfa eftir þeim þáttum hjá móður sem geta haft áhrif á fóstrið eins og háþrýsting, sykursýki, sýkingar, næringu móðurinnar, reykingum eða andlegum og/eða félagslegum þáttum. Besta vísbendingin um góða líðan fósturs er þó af mörgum talin reglulegar og góðar hreyfingar barnsins. Móðirin getur oftast lýst ákveðnu mynstri í hreyfingum barnsins og getur verið að það sé virkara á ákveðnum tíma sólarhringsins og mikilvægt að móðirin sé meðvituð um breytileika sem barnið getur sýnt í virkni sinni.

Minnkaðar fósturhreyfingar

Um 4-15% þungaðra kvenna láta vita af minnkuðum hreyfingum fósturs á þriðja þriðjungi meðgöngunnar en raunverulega minnkaðar hreyfingar á síðasta þriðjungi meðgöngunnar hefur oftár en ekki verið hægt að tengja við súrefnisskort eða vannæringu hjá fósturinu. Ýmsar aðrar ástæður geta þó verið fyrir minnkuðum fósturhreyfingum og þarf ástæðan ekki í öllum tilfellum að vera sú að lífi fóstursins sé ógnað. Meðgöngulengd getur verið skemur á veg komin, legvatn getur verið aukið eða minnkað, staða móðurinnar, það er hvort hún stendur, situr eða liggur, staða fóstursins, offita, fylgjustaðsetning, virkni móðurinnar og andleg líðan eru allt þættir sem geta haft áhrif á skynjun móðurinnar á hreyfingum fóstursins.



Auk þessa getur dregið úr fósturhreyfingum tímabundið vegna svefnis fóstursins, lyfjanotkunar móðurinnar, reykinga og fleiri þátta. Oft heyrst það líka að eðlilegt sé að dragi úr hreyfingum fóstursins þegar líður undir lok meðgöngunnar og hefur ástæðan oft verið talin að þrengra sé um barnið og þar af leiðandi minna svigrúm til hreyfinga. Rannsóknir hefur ekki borið saman um þetta og er helst um kennt mismunandi aðferðum við talningu hreyfinga, á hvaða tíma dags er talið og svo skynjun mæðra á hreyfingu fóstursins en að margra mati dregur ekki úr hreyfingum heldur breytist eðli þeirra þegar dregur nær lokum meðgöngu og er það af sumum talið villa fyrir mati mæðranna á virkni fóstursins.

Viðmið við mat á fósturhreyfingum

Þegar grunur leikur á að hreyfingar fósturs séu ekki fullnægjandi eða jafnvel ekki til staðar hefur móðurinni oft verið ráðlagt að leggjast fyrir og einbeita sér eingöngu að því að finna fyrir hreyfingum fóstursins. Þrjú viðmið hafa helst verið notuð til að meta fósturhreyfingar og þau eru:

- Að móðir finni fyrir 10 hreyfingum á hverjum 12 klukkustundum við daglega iðju sína.
- Að móðir finni fyrir 10 hreyfingum á tveimur klukkutímum í hvíld og sé þá meðvitað að fylgjast með hreyfingum barns.
- Að móðirin finni fyrir 4 hreyfingum á einni klukkustund í hvíld og fylgist meðvitað með fósturhreyfingum.

Sú ráðlegging sem helst hefur verið notast við hér að móðirin leiti eftir 10 hreyfingum á innan

við tveimur klukkustundum í hvíld og þá helst útafliggjandi en það er sú aðferð sem hefur sýnt að mæður geti á sem nákvæmasta hátt metið hreyfingar barns síns. Almenn er aðferðin talin hentug og að hún falli vel í kramið hjá verðandi foreldrum þar sem meðferðarheldni er oftast mikil, aðferðin tekur tiltölulega stuttan tíma og er talin vera klínískt hagnýt. Gallar á notkun aðferðarinnar eru hins vegar þeir að konur skynja hreyfingar fósturs á misjafnan hátt en margir þættir geta komið þar inn eins og fylgjustaðsetning, fitulag móðurinnar, lega barns og fleira. Fósturhreyfingar á meðgöngu eru háðar mörgum þáttum og erfitt getur verið að leggja mat á þær, tilfinning mæðranna er þó líklega besta og ódýrasta greiningartækið. Oftar en ekki liggja saklausar orsakir að baki því að verðandi móðir finnur ekki fyrir hreyfingum barns þótt aldrei megi sofna á verðinum og tilvalið að nota aðferðirnar sem nefndar eru hér að ofan til aðstoðar við mat á fósturhreyfingum.

Heimildir

- Fretts, R. C. (2011). Evaluation of decreased fetal movements. http://www.uptodate.com/contents/evaluation-of-decreased-fetal-movements?source=search_result&search=decreased+fetal+mo&selectedTitle=6%7E150
- Boyle, M. (2004). Antenatal Investigations. Í Henderson, C. og Macdonald, S. (ritstjórar), *Mayes' Midwifery: A textbook for Midwives* (bls.312-326). London: Balliere Tindall.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. Og Walker, A. (ritstjórar). (2009). *Oxford Handbook of Midwifery*. New York: Oxford University Press
- Signore, C., Spong, C. og Freeman, R.K. (2011). Overview of fetal assessment. <http://www.uptodate.com/contents/overview-of-fetalassessment?source=searchresult&search=decreased+fetal+mo&selectedTitle=3%7E150>
- Winje, B.A., Saastad, E., Gunnes, N., Tveit, J.V.H., Stray-Pedersen, B., Flenady, V. og Froen, J.F. (2011). Analysis of 'count to ten' fetal movement charts: a prospective cohort study. *International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 118, 1229-1238.