



Ε Μ Γ Ε

Ελληνική Μαιευτική και
Γυναικολογική Εταιρεία

Εμβρυικές κινήσεις

Οι περισσότερες γυναίκες καταλαβαίνουν τις πρώτες κινήσεις του μωρού περίπου στην 16^η με 20^η εβδομάδα κύησης. Ωστόσο, όταν πρόκειται για την πρώτη εγκυμοσύνη τότε γίνονται αντιληπτές κατά κανόνα πιο αργά, μετά την 20^η εβδομάδα. Αντίθετα όταν υπάρχει προηγούμενη κύηση, τότε οι πρώτες κινήσεις μπορεί να γίνουν αντιληπτές από την 16^η εβδομάδα.

Όσο το μωρό μεγαλώνει, τόσο αλλάζει η συχνότητα και το είδος των κινήσεων. Συνήθως η μέγιστη δραστηριότητα παρατηρείται τις απογευματινές και βραδινές ώρες. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το έμβρυο κοιμάται στη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για διαστήματα 20 – 40 λεπτών, τα οποία σπάνια μπορεί να διαρκέσουν έως 90 λεπτά. Στο διάστημα αυτό δεν υπάρχουν κινήσεις από το έμβρυο.

Οι κινήσεις του εμβρύου είναι ένας πολύ σημαντικός δείκτης της καλής κατάστασης του εμβρύου στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Δεν υπάρχει βέβαια ένας αριθμός κινήσεων στη διάρκεια της ημέρας που θεωρείται φυσιολογικός και μόνο η μείωση των κινήσεων θεωρείται σημαντική.

Οι εμβρυικές κινήσεις δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές όταν η μητέρα είναι σε δραστηριότητα, καθώς και όταν ο πλακούντας βρίσκεται στο πρόσθιο τοίχωμα της μήτρας. Επιπλέον η θέση του εμβρύου μπορεί να καθορίσει το πώς γίνονται αντιληπτές οι κινήσεις, αφού για παράδειγμα όταν η πλάτη του εμβρύου είναι στο πρόσθιο τοίχωμα της μήτρας, τότε οι κινήσεις μπορεί να μην γίνονται καλά αντιληπτές.

Στην περίπτωση που δεν είστε βέβαιες για τις κινήσεις του εμβρύου μπορείτε να παραμείνετε ξαπλωμένη στο αριστερό πλάγιο για να παρακολουθήσετε τις κινήσεις στις επόμενες 2 ώρες.

Αίτια μειωμένων κινήσεων

Εκτός από τις προαναφερθέντες καταστάσεις όπου οι κινήσεις του εμβρύου γίνονται αντιληπτές ως μειωμένες, υπάρχει μια σειρά παραγόντων που μπορούν να μειώσουν τις κινήσεις του μωρού.

Η χρήση ορισμένων φαρμάκων, όπως ισχυρά παυσίπονα ή ηρεμιστικά μειώνουν τις εμβρυικές κινήσεις, καθώς περνούν στο αίμα του εμβρύου. Επίσης το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζουν τη δραστηριότητα του μωρού σας, όπως και η έντονη σωματική καταπόνηση ή εξάντληση της μητέρας.

Σε κάθε περίπτωση οποιαδήποτε κατάσταση επηρεάζει το νεογνό μπορεί να έχει ως συνέπεια τις μειωμένες κινήσεις και να αποτελέσει αυτό ένα πρώτο σημείο εμβρυικής δυσφορίας.

Μειωμένες εμβρυικές κινήσεις

Όταν αντιληφθείτε μείωση των εμβρυικών κινήσεων θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον θεράποντα ιατρό σας. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από το ιστορικό και την ηλικία κύησης.

Πριν την 24^η εβδομάδα: Αν δεν έχετε αντιληφθεί εμβρυικές κινήσεις μέχρι την 24^η εβδομάδα θα πρέπει να γίνει ένας υπερηχογραφικός έλεγχος του εμβρύου, για την επιβεβαίωση καρδιακής λειτουργίας και του «καλώς έχειν».

24^η – 28^η εβδομάδα: Μετά από επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό θα πρέπει να γίνει έλεγχος για τη διαπίστωση καρδιακής λειτουργίας του εμβρύου και εφόσον κριθεί αναγκαίο, περαιτέρω έλεγχος υπερηχογραφικά και με εργαστηριακές εξετάσεις.

Μετά την 28^η εβδομάδα: Απαιτείται άμεση επικοινωνία με τον ιατρό σας και ακολούθως πλήρης έλεγχος της κατάστασης του εμβρύου. Συνήθως παρακολουθείται ο εμβρυϊκός καρδιακός ρυθμός για τουλάχιστον 20 λεπτά και εφόσον ο ρυθμός είναι καθησυχαστικός μπορείτε να επιστρέψετε σπίτι. Παράλληλα εκτιμάται το μέγεθος της μήτρας και η ύπαρξη παραγόντων κινδύνου και αναλόγως υπάρχει έλεγχος της ανάπτυξης του εμβρύου και του αμνιακού υγρού.

Τελειώνοντας αξίζει να σημειώσουμε ότι οι περισσότερες γυναίκες που αναφέρουν ένα επεισόδιο μειωμένων εμβρυικών κινήσεων θα έχουν μια καθόλα φυσιολογική εγκυμοσύνη και ένα υγιές μωρό.