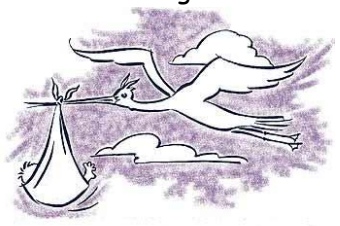
Magzatmozgások figyelésének jelentősége

A magzati állapot méhen belüli észlelésére alkalmazott szűrővizsgálatok közül a magzatmozgás számolása a legegyszerűbb eljárás, melyet a kismama maga is bárhol, bármikor elvégezhet.
A magzat aktivitását a központi idegrendszerben lévő centrumok irányítják. A központi idegrendszer működését jelentős mértékben befolyásolják az oxigén- és vércukorszint és egyéb tényezők, melyek a méhlepényen keresztül jutnak a magzatba. A magzat viselkedése, így a testmozgások is a központi idegrendszer épségére utalnak. Ha a magzat vérellátása krónikusan zavart szenved (lepényi keringési zavar, köldökzsinór elnyomódás stb. miatt), vagy a magzat keringése kórossá válik, a magzatmozgások általában ritkulnak, súlyos esetben teljesen meg is szűnnek. A magzatmozgások hiánya előfordulhat a baba alvási periódusában is, mely nem kóros. **Fontos a két eset elkülönítése a felesleges pánik elkerülése érdekében!**

<u>Az alábbi módszert javasoljuk:</u>
A terhesség 32. hetétől kezdve a kismama naponta legalább egyszer (koradélután), amikor teheti kétszer (délelőtt, illetve késődélután) helyezkedjen nyugalomba (karosszékbe, vagy ágyon az egyik oldalára dőlve). Helyezze a hasára a két kezét és figyelje a mozgásokat kb. 30 percig. A nagy és apró mozgások egyformán érvényesek. Az idő elteltével jegyezze fel egy füzetbe a kapott értéket. Amennyiben 30 perc alatt nem érez legalább 5 magzatmozgást, néhány óra múlva ismételje meg az észlelést, hátha csak alszik, vagy inaktív a magzat. A magzatot fel lehet ébreszteni azzal, ha a kismama mozog (pl. séta), zenével, zajjal, a has finom nyomogatásával vagy vibrációval.
Ha azt tapasztalja a várandós, hogy magzata egyáltalán nem mozog, erősen lelassult, vagy éppen hiperaktívvá válik („vergődés"), jelentkezzen haladéktalanul vizsgálatra a szülőintézményben.
Minden kismamának javasoljuk e nagyon egyszerű, de igen hasznos módszer rendszeres alkalmazását. Segíthet megelőzni a bajt, egyben az egyik módja a gyermekkel történő kapcsolatfelvételnek a várandósság alatt.

www.timmermann.hu



Magzatmozgás regisztrációs lap

Kismama neve: ……

Észlelés ideje	Számolt magzatmozgások	Ismétlés	**Észlelés ideje**	Számolt magzatmozgások	Ismétlés