

MINNKAÐAR HREYFINGAR Á SÍÐASTA ÞRIÐJUNGI MEÐGÖNGU

Allt að 15% þungaðra kvenna láta vita af minnkuðum hreyfingum fósturs á síðasta þriðjungi meðgöngu. Algengasta ástæðan er sofandi fóstur. Með auknum þroska heila- og taugakerfis fósturs á meðgöngu verður hvíldartíminn lengri.

Rannsóknir með ómun sýna að heilbrigð fóstur hreyfa sig um 10% sólarhringsins en hvíla sig 90% hans. Heilbrigt fullburða fóstur hvílist að meðaltali 23 mínútur í senn en getur sofandi í allt að 75 mínútur í einni lotu. Hreyfingar finnast best þegar móðirin liggur út af og er í hvíld og minnst þegar hún stendur og er upptekin við dagleg störf. Staðsetning fylgjunnar breytir ekki skynjun konunnar á fósturhreyfingum á síðasta þriðjungi meðgöngunnar.

Hjá allt að að fjórðungi kvenna sem kvarta um minnkaðar hreyfingar geta verið undirliggjandi vandamál. Tengsl eru þekkt við fylgjuþurrð (sem getur valdið vaxtarskerðingu), fyrirburafæðingu, lægri Apgareinkunn við fæðingu, fæðingu með bráðakeisaraskurði, innlögn á vökudeild og aukna hættu á andvana fæðingu.

Hver kona þekkir hreyfingar barnsins sem hún gengur með. Ef hún finnur breytingar á hreyfingarmynstri er ástæða til að ræða það við ljósmóður. Mikilvægt er að virða skynjun verðandi móður. Konur sem finna minnkaðar hreyfingar ættu að fara í fósturhjartsláttarrit samdægurs.

Ef undirliggjandi áhættuþættir eru til staðar er mælt með ómun til viðbótar við fósturhjartsláttarrit

- Saga um léttbura/ vaxtarskerðingu
- Saga um andvana fæðingu
- SF mál eru lág eða standa í stað
- Reykingar/nikótín
- Aldur > 35 ára
- Meðgönguháþrýstingur/pre-eclampsia
- Meðgöngusykursýki
- Aðrar ástæður skv. mati fæðingadeildar

Konur sem leita öðru sinni vegna minnkaðra fósturhreyfinga ættu að fá nýtt fósturhjartsláttarrit ásamt ítarlegri rannsókn, þ.e. ómun m.t.t. stærðar fósturs, legvatnsmagns og flæðis og tekin ákvörðun um áframhaldandi eftirlit.