Magzatmozgások figyelésének módszere és 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 levő 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.

Figyelem! A magzatmozgások hiánya előfordulhat a baba alvási periódusában is, mely nem kóros. **Fontos a két eset elkülönítése a felesleges pánik elkerülése érdekében!**

Az alábbi módszert javasoljuk:

A terhesség 32. hetétől kezdve a kismama naponta legalább egyszer (koradélután), amikor teheti kétszer (délelőtt, illetve késő délután) helyezkedjen nyugalomba (karosszékbe, vagy ágyon az egyik oldalára dőlve). Helyezze a hasára a két kezét és figyelje a mozgásokat kb. 20 percig. A nagy és apró mozgások egyformán érvényesek. Az idő elteltével jegyezze fel egy füzetbe a kapott értéket. Amennyiben 20 perc alatt nem érez legalább 5 magzatmozgást, egy 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. A csokoládé fogyasztása szintén fokozza a magzat aktivitását.

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 ideje alatt.

DR. TIMMERMANN GÁBOR

Dr. Timmermann Gábor

szülész-nőgyógyász főorvos
ultrahang és családtervezés specialista
Rendelések, bejelentkezés: www.timmermann.hu

Magzatmozgás regisztrációs lap

Kismama neve:..

Megfigyelés időpontja	Magzatmozgások száma	Ismétlés	Megfigyelés időpontja	Magzatmozgások száma	Ismétlés