

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. Rannsóknir með ómun sýna að heilbrigð fóstur hreyfa sig um 10% sólarhringsins en hvíla sig 90% hans þótt þau hreyfi sig að meðaltali um 30 sinnum á klukkustund á síðusta þriðjungi meðgöngunnar. Með auknum þroska heila- og taugakerfis verður hvíldartíminn lengri, heilbriggt fullburða fóstur hvílist að meðaltali 23 mínútur í senn en getur sofið 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 síðusta þriðjungi meðgöngunnar.

Minnaðar hreyfingar geta verið merki um undirliggjandi vandamál hjá allt að fjórðungi kvenna sem kvarta um þær. 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 og finni hún breytingar á hreyfingarmynstri er ástæða til að ræða það við ljósmóður eða lækni. Mikilvægt er að virða skynjun verðandi móður, hlusta eftir fósturhjartslætti, taka góða sögu, meta áhættuþætti og legvöxt. Konur sem finna minnkaðar hreyfingar ættu að fara í fósturhjartsláttarrit samdægurs þó að fósturhjartsláttur heyrir í mæðraskoðun. Konur sem leita öðru sinni vegna minnkaðra fósturhreyfinga ættu að fá nýtt fósturhjartsláttarrit ásamt ítarlegri rannsókn, þ.e. ómun m.t.t. vaxtar fósturs, legvatnsmagns og flæðis.

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

- Fyrri saga um léttbura/vaxtarskerðingu eða andvana fæðingu
- SF mál eru lág eða standa í stað
- Reykingar
- Aldur > 40 ára
- Meðgönguháþrýstingur (pre-eclampsia)
- Meðgöngusykursýki

Heimildir:

- [Mindre liv - Sandberg guidelines, DSOG 2006](#)
- [Reduced Fetal Movements -Green-top Guideline No.57, RCOG 2011](#)