



Dr. Νικόλαος Αντωνακόπουλος MD, MSc, PhD

Μαιευτική - Γυναικολογία & Ιατρική Εμβρύου
Κύπρου 90 & Ιθώμης 1, Βύρωνας, Αθήνα, 16232

Τηλ: +30 2155453131 - Κιν: +30 6978236246, E-mail: antonakopoulos2002@yahoo.gr

Ob/Gyn & FMU, Ευγενίδειο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο, Αθήνα
FFMU St George's University Hospital, London



ΑΠΟ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΥΩ (ΝΙΩΘΩ) ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ;

Ένα συχνό ερώτημα των εγκύων γυναικών που συνήθως δεν απαντάται ξεκάθαρα. Και δικαίως καθότι εξαρτάται από πολλούς παράγοντες με κυριότερους τις εβδομάδες κύησης, τη σίτιση της μητέρας και βεβαίως το αν η μητέρα έχει υπάρξει έγκυος στο παρελθόν. Οι έγκυες γυναίκες συνήθως ξεκινάνε να νιώθουν τις κινήσεις του εμβρύου λίγο μετά τη 18^η εβδομάδα. Στην πρώτη εγκυμοσύνη ωστόσο παρατηρείται καθυστέρηση στην αντίληψη των εμβρυικών κινήσεων μέχρι και λίγο παραπάνω από τις 20 εβδομάδες, ενώ σε κάθε επόμενη εγκυμοσύνη η έγκυος μπορεί να τις αντιληφθεί ήδη από τις 16 εβδομάδες. Αν δεν έχετε νιώσει καθόλου το μωρό σας να κινείται μέχρι τις 24 εβδομάδες πρέπει οπωσδήποτε να απευθυνθείτε στο μαιευτήρα σας για αναλυτικό υπέρηχο.



Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός εμβρυικών κινήσεων που πρέπει να γίνονται αντιληπτές καθημερινά και δε συνιστάται να μπαίνει η εγκυμονούσα στη διαδικασία να τις μετρά και να τις σημειώνει. Αυτή η τακτική μόνο άγχος μπορεί να προκαλέσει χωρίς όπως φαίνεται κάποιο σημαντικό πλεονέκτημα. Κάθε έμβryo έχει το δικό του πρότυπο κινήσεων το οποίο σταδιακά γίνεται αναγνωρίσιμο από την έγκυο και η υποκειμενική της αίσθηση είναι επαρκής. Τα περισσότερα έμβρυα συνήθως κινούνται περισσότερο τις απογευματινές και βραδινές ώρες, αλλά το διαφορετικό δεν είναι παθολογικό. Οι κινήσεις του εμβρύου αυξάνουν σταδιακά μέχρι τις 32 εβδομάδες και μετά παραμένουν σταθερές μέχρι τον τοκετό. Γενικός κανόνας είναι ότι ένα μωρό που δυσφορεί μέσα στη μήτρα κινείται λιγότερο. Αν προσπαθήσει κανείς να χαρακτηρίσει χρονικά τις κινήσεις του εμβρύου αυτές μέχρι τις 28 εβδομάδες είναι μεγάλες αδρές σαν λόξιγκας, αφού το υγρό που περιβάλλει το μωρό είναι πολύ και το μωρό μικρό, μέχρι τις 32 εβδομάδες γίνονται πιο διακριτές και χαρακτηριστικές, αφού το μωρό μεγαλώνει και ο χώρος που έχει μικραίνει και από εκεί και πέρα οι κινήσεις φτάνουν και παραμένουν στο ζενίθ τους. Καθώς το έμβryo αρχίζει να παίρνει θέση για τον τοκετό με το κεφάλι κάτω βαθειά μέσα στην πύελο, υπάρχει ακόμα περισσότερος χώρος για να κουνάει τα άκρα του και οι κινήσεις του σε αυτή την περίπτωση μοιάζουν με πραγματικές κλωτσιές κάτω από τα πλευρά.

Ένας απλός τρόπος να αποκατασταθούν οι μειωμένες εμβρυικές κινήσεις είναι να ξαπλώσει η έγκυος στα αριστερά, ώστε να βελτιωθεί η αιμάτωση της μήτρας. Αν οι κινήσεις είναι περίπου 10 σε διάστημα 2 ωρών μπορεί η έγκυος να εφησυχάζει. Ενυδάτωση, λήψη τροφής, ειδικά υδατανθρακικής, καθώς και εξωτερικά ερεθίσματα, όπως δυνατή μουσική ή ομιλία, μπορεί να ξυπνήσουν το έμβryo. Τα διαστήματα ύπνου και ακινησίας του εμβρύου μπορούν να φτάσουν τα 40 λεπτά. Επί μειωμένων κινήσεων πριν τις 28 εβδομάδες χρειάζεται υπερηχογράφημα, ενώ μετά τις 28 εβδομάδες το καρδιοτοκογράφημα του εμβρύου συνήθως αρκεί, αλλά μπορεί να χρειαστεί να συμπληρωθεί με υπερηχογράφημα και Doppler. Αν διαπιστωθεί σοβαρή ενδομήτρια δυσχέρεια του εμβρύου μπορεί να χρειαστεί να περατωθεί η κύηση συντομότερα.

