



**Νικόλαος Δ. Βραχνής**

MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME  
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών  
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής  
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα

τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390

κιν.: 6974 441144

email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

## **ΕΜΒΡΥΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

### **Εισαγωγή**

Οι περισσότερες εγκυμονούσες αρχίζουν να καταλαβαίνουν τις κινήσεις του εμβρύου συνήθως από την 20<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης. Οι κινήσεις αναφέρονται από τις εγκύους ως στροφές, λακτίσματα, τσιμπήματα ή τεντώματα του εμβρύου.

Καθώς το έμβρυο μεγαλώνει ο αριθμός αλλά και ο τύπος των κινήσεων του αλλάζει. Ο αριθμός των κινήσεων αυξάνεται μέχρι τη 32<sup>η</sup> εβδομάδα της κύησης και στη συνέχεια παραμένει συνήθως σταθερός. Επιπρόσθετα, κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες η κινητικότητα του εμβρύου βρίσκεται το ζενίθ της. Παρόλα αυτά, υπάρχουν και χρονικές περίοδοι όπου οι κινήσεις του εμβρύου είναι μειωμένες. Πρόκειται για τις περιόδους ύπνου του εμβρύου και συνήθως κυμαίνονται μεταξύ 20 και 40 λεπτών, ενώ σπάνια φτάνουν έως και τα 90 λεπτά.

### **Η σημασία των κινήσεων του εμβρύου**

Οι κινήσεις του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη αποτελούν απόδειξη του “καλώς έχειν” του εμβρύου. Η μείωση στις κινήσεις για ένα ικανό χρονικό διάστημα ή οποιαδήποτε αλλαγή στο μοτίβο των κινήσεων μπορεί να υποδηλώνει δυσχέρεια του εμβρύου και για αυτό είναι απαραίτητη η άμεση επικοινωνία της εγκύου με τον μαιευτήρα. Ως μειωμένες εμβρυϊκές κινήσεις ορίζεται οποιαδήποτε μείωση του αριθμού των κινήσεων του εμβρύου σε σχέση με τον αριθμό και το μοτίβο των φυσιολογικών κινήσεων του εμβρύου τις προηγούμενες ημέρες και

εβδομάδες. Πολύ σημαντικό στοιχείο της καταμέτρησης των κινήσεων η ανάπαυση της εγκύου κατά την καταμέτρησή τους.



### **Τι μπορεί να επηρεάσει τις κινήσεις του εμβρύου**

Οι αναφερόμενες μειωμένες κινήσεις ενός εμβρύου μπορεί να οφείλονται σε μειωμένη αίσθηση αυτών και όχι σε πραγματική μείωση των κινήσεων. Πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας όταν η έγκυος εργάζεται ή βρίσκεται σε κίνηση δεν καταλαβαίνει τις κινήσεις του εμβρύου. Επίσης, όταν δεν έχει φάει για κάποιες ώρες μπορεί οι κινήσεις του εμβρύου να είναι μειωμένες.

Αλλά και η θέση του πλακούντα και η θέση του εμβρύου μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση των κινήσεων του εμβρύου. Πιο συγκεκριμένα, αν ο πλακούντας βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια της μήτρας μπορεί να εμποδίζει την αίσθηση των κινήσεων του εμβρύου. Επιπρόσθετα, αν η ράχη του εμβρύου “κοιτάζει” προς την πρόσθια επιφάνεια της μήτρας αυτό μπορεί να μειώσει τις κινήσεις του εμβρύου που μπορεί να αισθάνεται μια έγκυος.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου οι κινήσεις του εμβρύου είναι πράγματι μειωμένες. Η χρήση συγκεκριμένων φαρμάκων όπως είναι ισχυρά παυσίπονα ή ηρεμιστικά μπορεί να περάσουν στη κυκλοφορία του εμβρύου και να μειώσουν τις κινήσεις του. Το αλκοόλ και το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσουν τις κινήσεις του εμβρύου επίσης.

## Καταμέτρηση των εμβρυικών κινήσεων

Η καταμέτρηση των εμβρυικών κινήσεων από την έγκυο αποτελεί έναν εύκολο τρόπο επιβεβαίωσης της καλής υγείας του εμβρύου. Οι εγκυμονούσες πρέπει να ενθαρρύνονται όχι απαραίτητα να καταγράφουν επιμελώς τις κινήσεις του εμβρύου, αλλά να εξοικειωθούν με το μοτίβο κινήσεων του εμβρύου. Σε περιπτώσεις κύσεων υψηλού κινδύνου όπως πχ σε μια κύηση με ένα νεογνό με υπολειπόμενη εμβρυική ανάπτυξη (FGR) καλό είναι οι έγκυες να εκπαιδεύονται στο να καταγράφουν τις κινήσεις του εμβρύου, αφού μπορεί οι μειωμένες κινήσεις να αποτελέσουν το πρώτο "σημάδι" εμβρυικής δυσχέρειας και υποξίας του εμβρύου.

**Απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή καταμέτρηση των κινήσεων του εμβρύου αποτελεί η ανάπαυση της εγκύου κατά την καταγραφή τους.**

## Τύποι εμβρυικών κινήσεων



Σαν πεταλούδα (αρχικά εμβρυικά σκιρτήματα)

Ήπιες χορευτικές κινήσεις



Έμβρυο που στριφογυρίζει

Κινήσεις εμβρύου σαν "boxer"

Κινήσεις προς πάσα κατεύθυνση

## Μειωμένες εμβρυικές κινήσεις

Σε περίπτωση που μια έγκυος νιώθει μια αλλαγή στο μοτίβο των κινήσεων του εμβρύου, όπως για παράδειγμα μείωση αυτών ή ακόμη και εξαφάνισή τους τότε πρέπει να αναζητήσει αμέσως ιατρική βοήθεια. Δεν θα πρέπει να εφησυχασθεί θεωρώντας το κάτι το φυσιολογικό, ακόμα και αν τελικά αποδειχθεί “λάθος συναγερμός”.

Η φροντίδα που προτείνεται στην έγκυο είναι ανάλογη με την ηλικία κύησης. Πιο συγκεκριμένα:

- **Ηλικία κύησης μικρότερη των 24 εβδομάδων:** Οι περισσότερες έγκυες αρχίζουν να καταλαβαίνουν κάποια εμβρυικά σκιρτήματα από τις 20 εβδομάδες κύησης, ενώ οι έγκυες που δεν είναι πρωτοτόκες μπορεί να αναφέρουν κινήσεις ακόμα και νωρίτερα. Αν μια έγκυος δεν έχει αισθανθεί καθόλου εμβρυικές κινήσεις μέχρι την 24<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης τότε θα πρέπει να το αναφέρει στον ιατρό και να προγραμματισθεί ένα υπερηχογράφημα.
- **Ηλικία κύησης μεταξύ των 24 και 28 εβδομάδων:** Εάν κατά τη διάρκεια της κύησης οι κινήσεις του εμβρύου ήταν αισθητές και ξαφνικά αυτές μειώθηκαν, τότε η έγκυος πρέπει να απευθυνθεί άμεσα στον ιατρό. Θα πραγματοποιηθεί ένα υπερηχογράφημα ελέγχου ώστε να καταγραφεί η ανάπτυξη του εμβρύου, η ποσότητα των αμνιακών υγρών και να απεικονισθεί η εμβρυική καρδιακή λειτουργία.
- **Ηλικία κύησης μεγαλύτερη των 28 εβδομάδων:** Εκτός από τον άνωθεν έλεγχο θα πραγματοποιηθεί και καταγραφή της εμβρυικής καρδιακής λειτουργίας με τη χρήση καρδιοτοκογραφήματος (CTG) για τουλάχιστον 30 λεπτά ώστε να επιβεβαιωθεί το “καλώς έχειν” του εμβρύου.

Εάν όλες οι εξετάσεις δεν αναδείξουν καμιά παθολογία, θα γίνει προγραμματισμός των επόμενων προληπτικών ελέγχων.

Σε περίπτωση εμφάνισης νέου επεισοδίου μειωμένων εμβρυικών κινήσεων, η έγκυος δεν πρέπει να διστάσει και να επικοινωνήσει εκ νέου με τον μαιευτήρα για περαιτέρω οδηγίες και έλεγχο.