

Ruchy dziecka podczas ciąży

Dlaczego należy kontrolować ruchy dziecka?

Ruchy płodu w łonie matki są wskaźnikiem jego dobrostanu. Wiedząc, jak ważna jest ich obserwacja, przyszła mama może wspólnie ze specjalistami zadbać o zdrowie nienarodzonego dziecka. Pragniemy zapewnić kobiety w ciąży, że jeśli mają jakiegokolwiek obawy dotyczące ruchów swojego maleństwa, mogą zawsze zgłosić się po poradę.

Jeśli zauważysz, że maluch porusza się rzadziej niż zwykle lub że nastąpiła zmiana rytmu jego aktywności, może to oznaczać, że coś jest z dzieckiem nie w porządku i powinnaś koniecznie skontaktować się z położną (ang. midwife) lub zgłosić się na oddział położniczy lokalnego szpitala (ang. maternity unit) w celu oceny stanu dziecka.

Jakie są prawidłowe ruchy dziecka podczas ciąży?

Większość kobiet zaczyna odczuwać ruchy dziecka około 18-20 tygodnia ciąży. W miarę jak dziecko się rozwija, przyszła mama z czasem poznaje rytm jego aktywności i wie, co jest u jej maluszka normalne. Ruchy dziecka mogą być odczuwane jako uderzanie, kopanie, trzepotanie, obracanie lub fikanie koziółków. Czkawki nie uznaje się za aktywność ruchową płodu.

Ogólnie liczba ruchów dziecka wzrasta do 32 tygodnia ciąży, po czym stabilizuje się. **Pod koniec ciąży ruchy nie powinny słabnąć.** Powinnaś je odczuwać do samego porodu.

Co ma wpływ na odczuwanie ruchów dziecka?

Kobiety rzadziej odczuwają ruchy dziecka, kiedy są zajęte. Ułożenie łożyska z przodu macicy nie wpływa na rytm aktywności ruchowej. Natomiast picie alkoholu i palenie mogą mieć na nią wpływ.

Zauważysz, że niektóre czynniki pobudzają maleństwo do aktywności, np. zimny napój, konkretna pozycja lub niektóre pokarmy. Wiedza ta może się przydać, jeśli kiedykolwiek będziesz miała obawy dotyczące ruchów dziecka, ponieważ możesz wtedy spróbować pobudzić dziecko do poruszania się.

Co powinnam zrobić w razie wątpliwości?

Położ się na lewym boku i skoncentruj się na ruchach dziecka przez 2 godziny. Jeśli nie poczujesz w tym czasie dziesięciu lub więcej oddzielnych ruchów, poinformuj położną lub zgłoś się do szpitala na blok porodowy (ang. delivery suite).

Co powinnam zrobić w razie osłabienia lub zmiany aktywności dziecka?

Zawsze jeśli zauważysz osłabienie ruchów lub zmianę aktywności dziecka, niezwłocznie zgłoś się po pomoc specjalisty, czyli do położnej lub na oddział położniczy. Nie kładź się spać, jeśli masz obawy związane z ruchliwością dziecka.

W razie kolejnych przypadków osłabienia lub zmiany aktywności dziecka również powinnaś niezwłocznie zgłosić się na oddział położniczy. Niezależnie od tego, jak często się to zdarza, nie wahaj się zasięgnąć porady lekarskiej.

Szczegółowe informacje na temat aktywności ruchowej płodu można również uzyskać na stronie internetowej: www.kickscout.org.uk

Czynniki pobudzające moje dziecko do poruszania się