

## KJENN LIV

### – EN HJELP TIL GRAVIDE FOR Å FØLGE MED PÅ BARNETS BEVEGELSER

Å kjenne spark og bevegelser i magen hver dag er tegn på at barnet trives.

Alle barn har forskjellig bevegelsesmønster. Hvordan og hvor mye de sparker og beveger seg varierer veldig fra barn til barn. Det finnes ingen fasit på hva som er normalt. Ikke sammenlign deg med andre - bli kjent med *ditt* barns bevegelsesmønster. Stol på deg selv, det er du som kjenner barnet ditt best.

#### BABYENS SPARK I MAGEN

Barnets bevegelser kan være både spark, lette dytt, strekk, åling og vendinger. Hicking regnes ikke som bevegelser.

De fleste gravide begynner å kjenne babyens bevegelser rundt svangerskapsuke 18-20, men det er stor variasjon. Fra rundt uke 24-28 er bevegelsene mer organiserte med perioder når babyen er våken og når den sover og dermed ikke beveger seg.

Antallet spark og bevegelser øker fra midten av svangerskapet og fram til uke 32. Da stabiliserer det seg på et nivå som vil vare fram til fødselen.

Bevegelsene kjennes annerledes mot slutten av svangerskapet når det blir trangt i magen. Men vær oppmerksom på at det aldri skal bli færre eller svakere bevegelser.

#### HVORDAN KAN DU FØLGE MED PÅ LIVET I MAGEN?

Sett av litt tid hver dag til å kjenne etter hvordan ditt barn beveger seg når det er våkent. Gjør det til en god vane! Slik blir du godt rustet til å kunne oppdage endringer. Det styrker også tilknytningen til babyen og bidrar til å forberede deg på morsrollen.

Begynn fra uke 28, da har bevegelsesmønsteret blitt regelmessig med mer faste perioder for når barnet er våkent og sover. Legg deg gjerne ned på venstre side. Da er blodgjennomstrømningen best i livmoren og morkaken. Du kjenner barnets bevegelser bedre når du ligger enn når du står eller er i aktivitet.

Det er flere måter å følge med. For noen er det nok å merke seg barnets bevegelser mentalt, mens andre har nytte av å registrere systematisk. Du kan velge mellom to måter å gjøre dette på.

### 1. Å telle spark

Registrer hvor lang tid det tar å kjenne 10 bevegelser fra ditt barn. Det er viktig å også registrere styrken på bevegelsene slik at du oppdager om de blir svakere. Bruk gjerne skjemaet [Mitt barns bevegelser \(PDF\)](#) / ([excel-skjema](#)) for å notere.

Og/eller:

### 2. Å beskrive hvordan babyens bevegelser kjennes ut

Sett av ca 15 minutter hver dag der du kjenner etter hvordan barnet beveger seg. Skriv ned notater i en dagbok eller lignende.

Disse spørsmålene kan hjelpe deg i registreringen:

- Hvilken styrke har bevegelsene?
- Hvordan beveger barnet seg?
- Hvor mye beveger barnet seg?

Registreringen skal kunne besvare følgende spørsmål:

- Kjenner du barnets spark og bevegelser tydelig?
- Har bevegelsene styrken de pleier å ha?
- Beveger barnet seg som det pleier?

Uansett hvilken registreringsmåte du bruker, er det viktig å gjøre dette hver dag og være oppmerksomt til stede. Gjør det til en hyggelig stund!

## LITE LIV I MAGEN

Lite liv i magen kan være tegn på at barnet ikke har det bra. Det viktigste kjennetegnet på lite liv er at du selv tydelig kjenner færre spark og bevegelser eller at bevegelsene mister kraft.

**Dersom du merker endring og er bekymret for hvordan barnet har det, skal du ta kontakt med fødeavdelingen med en gang. Ikke vent til neste dag! Her vil du bli tatt på alvor.**

### Er du usikker på om barnet beveger seg mindre enn det pleier?

Er du usikker på om barnet beveger seg mindre, sørg for å spise og drikke. Legg deg så ned på venstre side og følg med på barnets spark og bevegelser. Pass på at det er rolig rundt deg slik at du har full konsentrasjon. Fokuser på ditt barns bevegelser i 1 til 2 timer.

Ring fødeavdelingen din med en gang dersom:

- Du i løpet av 1 til 2 timer ikke kjenner noen bevegelser fra barnet.



- Du kjenner færre bevegelser og/eller bevegelsene har mindre kraft enn det som er vanlig for ditt barn i løpet av 1 til 2 timer. (Vet du ikke hva som er vanlig for ditt barn? Da er en hovedregel at et friskt barn svært sjelden har mindre enn 10 spark og bevegelser i løpet av 2 timer når det pleier å være våkent.)
- Du fortsatt er bekymret og usikker på barnets aktivitetsmønster. Stol på din intuisjon, det er du som kjenner barnet ditt best.

Hvis du kjenner godt med bevegelser og blir beroliget, trenger du ikke kontakte fødeavdelingen.

De aller fleste som opplever en episode med lite liv, har ukompliserte svangerskap og føder friske barn.