

POCZUJ ŻYCIE

JAK ŚLEDZIĆ RUCHY DZIECKA – WSKAZÓWKI DLA PRZYSZŁYCH MAM

Jeżeli każdego dnia czujesz ruchy i kopnięcia w brzuchu, oznacza to, że Twoje dziecko czuje się dobrze.

Każde dziecko porusza się inaczej. Dzieci różnią się między sobą, tak samo jak siła i częstotliwość ich ruchów i kopnięć. Nie ma jednego prawidłowego wzorca ruchowego. Nie porównuj się z innymi – poznaj ruchy swojego dziecka. Zaufaj sobie, to Ty znasz je najlepiej.

RUCHY DZIECKA W BRZUCHU

Zaliczają się do nich kopnięcia, lekkie uderzenia, przeciąganie się, wiercenie się i obracanie. Za ruchy płodu nie uznaje się czkawki.

Większość kobiet w ciąży zaczyna wyczuwać ruchy dziecka około 18–20 tygodnia ciąży, ale jest to bardzo indywidualna sprawa. W okolicach 24–28 tygodnia płód zaczyna poruszać się z większą regularnością i można wyróżnić pory snu, kiedy dziecko śpi i się nie rusza, oraz czuwania.

Liczba kopnięć i innych ruchów rośnie od połowy do 32 tygodnia ciąży. Później stabilizuje się na poziomie, który powinien utrzymać się aż do porodu.

Pod koniec ciąży charakter ruchów zmienia się, bo dziecku zaczyna brakować miejsca w brzuchu. Pamiętaj jednak, że ich liczba i siła nigdy nie powinny maleć.

JAK ŚLEDZIĆ ŻYCIE DZIECKA W BRZUCHU?

Każdego dnia poświęć chwilę na sprawdzenie, jak porusza się Twoje dziecko w porze czuwania. Niech ten nawyk wejdzie Ci w krew! Śledzenie ruchów pozwoli Ci szybko zauważyć ewentualne zmiany, wzmocni Twoją więź z dzieckiem i pomoże Ci przygotować się do roli mamy.

Zaczynaj obserwować ruchy płodu w 28 tygodniu, kiedy nabiorą one regularności, a Ty poznasz już jego rytm snu i czuwania. Najlepiej kłaść się na lewym boku, by zapewnić optymalny dopływ krwi do macicy i łożyska.

Ruchy dziecka łatwiej wyczujesz leżąc niż stojąc lub chodząc.

Można je obserwować na wiele sposobów. Są kobiety, które po prostu zapamiętują ruchy dziecka, inne wolą prowadzić systematyczne notatki. Możesz wybrać jedną z dwóch poniższych metod.



1. Liczenie kopnięć

Zapisz, ile czasu upływa, zanim Twoje dziecko poruszy się dziesięć razy. Zaznacz też siłę ruchów, żeby móc zauważyć ich ewentualne osłabienie. Do robienia notatek możesz użyć tabelki [Ruchy mojego dziecka \(PDF\)](#) / ([tabela Excel](#)).

I/lub:

2. Opisywanie ruchów dziecka

Każdego dnia przez około 15 minut próbuj wyczuwać, w jaki sposób dziecko się porusza. Spostrzeżenia może zapisać np. w kalendarzu.

W prowadzeniu notatek pomocne mogą być następujące pytania:

- Jak silne są ruchy?
- W jaki sposób dziecko się porusza?
- Jak często dziecko się porusza?

Z Twoich zapisków powinno wynikać:

- Czy wyraźnie czujesz kopnięcia i ruchy dziecka?
- Czy ruchy dziecka są tak samo silne jak zawsze?
- Czy dziecko porusza się tak jak zawsze?

Nieważne, który sposób wybierzesz, uważnie badaj ruchy swojego dziecka każdego dnia. Zrób z tego przyjemny, codzienny rytuał!

OSŁABIENIE RUCHÓW DZIECKA

Osłabienie ruchów dziecka może oznaczać, że Twoje maleństwo nie czuje się dobrze. Alarmujące powinno być wyraźne zmniejszenie się liczby i siły kopnięć oraz innych ruchów dziecka.

Jeżeli zauważysz zmianę i obawiasz się o zdrowie dziecka, natychmiast zgłoś się na oddział ginekologiczno-położniczy. Nie czekaj do jutra! W szpitalu otrzymasz właściwą opiekę.

Nie jesteś pewna, czy Twoje dziecko porusza się mniej niż zwykle?

Jeżeli nie potrafisz stwierdzić, czy ruchy płodu stały się rzadsze, najpierw zjedz coś i wypij. Następnie połóż się na lewym boku i zacznij śledzić ruchliwość i kopnięcia dziecka. Zapewnij sobie ciszę i spokój, żebyś mogła się skoncentrować. Skupiaj się na ruchach płodu przez 1–2 godziny.

Natychmiast zadzwoń do szpitala, jeżeli:

- w ciągu 1–2 godzin nie wyczułaś żadnych ruchów dziecka.
- w ciągu 1–2 godzin wyczułaś ruchy dziecka, ale były one rzadsze lub słabsze niż zazwyczaj. (Nie wiesz, co jest normą dla Twojego dziecka? Z reguły zdrowe dziecko wykonuje nie mniej niż dziesięć ruchów w ciągu dwóch godzin w okresie swojego czuwania).



Kjenn liv

- wciąż czujesz niepokój i nie wiesz, czy ruchy dziecka są prawidłowe. Zaufaj intuicji, to Ty znasz swoje małeństwo najlepiej.

Jeżeli wyraźnie poczułaś ruchy dziecka i jesteś już spokojniejsza, nie ma potrzeby dzwonić do szpitala.

Większość kobiet, które doświadczyły chwilowego osłabienia ruchów płodu, przechodzi ciążę bez powikłań i rodzi zdrowe dzieci.