

# Bli kjent med sparkene



Til svangerskapsomsorgen



Kjenn liv

# Å kjenne barnets bevegelsesmønster kan redde liv

**Forskning viser at lite liv har sterk sammenheng med veksthemming, sykелighet, for tidlig fødsel og dødfødsel. Tidlig identifisering av redusert fosteraktivitet kan derfor redde liv.<sup>1</sup>**

## **Bli kjent med barnets bevegelser**

Å bli kjent med barnets aktivitetsmønster kan hjelpe gravide med å oppdage lite liv i magen. Først når dette mønsteret er kjent, kan den gravide raskt gjenkjenne lite liv. Den gravide skal kjenne at det er liv i magen hver dag, helt fram til fødselen.

## **Alle barn beveger seg forskjellig**

Hvordan fosteret beveger seg og hvor mye det sparker varierer fra barn til barn. Det er kun den gravide som vet hvordan sitt barn beveger seg. Derfor er den gravidens opplevelse av bevegelsene det beste hjelpemiddelet for å følge med på aktiviteten i magen.

## **Ikke mindre bevegelse nær termin**

Den gravide bør kjenne mye liv også på slutten av svangerskapet. Bevegelsene kjennes ofte annerledes mot slutten, men sparkene skal ikke avta i frekvens, og det skal fremdeles være like mye kraft i bevegelsene.

## **Hva er for lite liv?**

Det aller viktigste kjennetegnet på for lite liv i magen er at den gravide selv tydelig kjenner færre spark eller at bevegelsene blir mindre kraftfulle. Den gravide skal kontakte fødeavdelingen med en gang dersom hun er bekymret for lite liv i magen.

*1. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists Reduced fetal movements 2011. Updated/reviewed 2017 Guideline No. 57.*

# Hvordan følge med på barnets bevegelser?

**Kjenn liv** skal hjelpe kvinnen til å kjenne seg trygg i svangerskapet gjennom økt kunnskap og veiledning. Ved å bli kjent med barnets bevegelsesmønster, kan den gravide selv følge med på hvordan barnet har det i magen.

## Daglig oppmerksomhet på bevegelsene i magen

Den gravide bør daglig sette av litt tid og kjenne etter barnets bevegelser. For noen er det nok å registrere fosteraktiviteten mentalt, mens andre har nytte av å notere spark og bevegelser systematisk. Begynn fra uke 28, da har bevegelsesmønsteret blitt regelmessig. Her er to ulike måter å gjøre dette på:

### 1. Å kjenne etter hvordan barnet sparker

Den gravide legger seg ned i 15 minutter, følger med på hvordan barnet sparker og beveger seg og skriver gjerne notater.

### 2. Å telle spark

Den gravide registrerer hvor lang tid det tar å kjenne 10 spark eller bevegelser og noterer i skjemaet *Mitt barns bevegelser*.

Se filmen som motiverer gravide til å følge med på livet i magen - [Kjennliv.no](http://Kjennliv.no)



De aller fleste som opplever en episode med lite liv føder friske barn.  
Å følge med på barnets bevegelser kan være avgjørende.

**Kjennliv.no - et verktøy for gravide**

Lær mer på  
kjennliv.no

- her finnes informasjon  
til den gravide på  
ulike språk

 Følg Kjenn liv



Kjenn liv



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD