

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 har det bra.

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 BEVEGELSER I MAGEN

Vi sier gjerne at vi kjenner babyen sparker, men fosterbevegelser er ikke kun spark. Det er også lette dytt og bevegelser du kjenner når babyen strekker og vender på seg. Du kjenner ikke alle babyens bevegelser. Det er også forskjell på hva den enkelte gravide klarer å kjenne. Hicking regnes ikke som bevegelser, men er likevel også et sunnhetstegn.

De fleste gravide begynner å kjenne babyens bevegelser rundt svangerskapsuke 18-20, men det er stor variasjon. Fra rundt uke 25-30 begynner bevegelsene å bli mer organiserte med perioder når babyen er våken og når den sover og dermed ikke beveger seg.

Antallet bevegelser og kraften i bevegelsene øker fra midten av svangerskapet og fram til uke 32. Da stabiliserer det seg på et nivå som vil vare fram til fødselen. Det er også normalt at kraften fortsetter å øke ut svangerskapet.

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. Du kan gjerne begynne noe tidligere, men vanligvis blir ikke babyens bevegelser regelmessige før i uke 28.. Finn en periode på dagen når babyen er våken.

Du *må* ikke gjøre dette til en fast tid hver dag, det viktigste er at babyen er våken, for den vil som regel ikke bevege seg mens den sover.



Legg deg gjerne ned på siden. Da er blodgjennomstrømningen best i livmoren og morkaken. Du kjenner barnets bevegelser bedre når du ligger enn når du står eller er i aktivitet.

For noen er det nok å merke seg barnets bevegelser mentalt, mens andre har nytte av å notere ned bevegelsene mersystematisk. Konsentrer deg om bevegelsene til barnet i cirka 15 minutter. Du kjenner selv om du trenger lengre eller kortere tid for å få et inntrykk av bevegelsene.

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?

Lag deg gjerne en dagbok over ditt barns bevegelser (her er en måte å gjøre dette på: [Mitt barns bevegelser](#) (pdf)).

Babyen beveger seg gjennom hele døgnet. Du kan følge med på bevegelsene oftere enn én gang om dagen om du ønsker det eller er usikker på om bevegelsene har endret seg.

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 kjenner mindre bevegelser eller at bevegelsene mister kraft.

Kontakt fødeavdelingen med en gang dersom du opplever lite liv. Ikke vent til neste dag! Her vil du bli tatt på alvor.

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

- Legg deg ned på siden og følg med på barnets bevegelser. Pass på at det er rolig rundt deg slik at du har full konsentrasjon på barnets bevegelser. Hvis du i løpet av 1 til 2 timer ikke kjenner noen bevegelser fra barnet, må du ringe fødeavdelingen din

med en gang. Si ifra at du har fulgt med på bevegelsene allerede, slik at du ikke blir bedt om å gjøre dette om igjen før du får komme inn til kontroll.

- Hvis 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, må du ringe fødeavdelingen med en gang. Vet du ikke hva som er vanlig for ditt barn, er en tommelfingerregel på fødeavdelingene at et friskt barn svært sjelden har mindre enn 10 spark og bevegelser i løpet av 2 timer når det pleier å være våkent.
- Hvis du fortsatt er bekymret og usikker på barnets aktivitetsmønster, skal du ringe fødeavdelingen for veiledning. 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.

Ikke vær redd for å være til bry! Uansett hvor mange ganger du skulle oppleve lite liv, ta alltid kontakt med fødeavdelingen.