

КОЛИ ВІДЧУВАЄШ ЖИТТЯ

– ДОПОМОГА ВАГІТНИМ ЖІНКАМ У СПОСТЕРЕЖЕННІ ЗА РУХАМИ ДИТИНИ

Щодня відчувати поштовхи та рухи у животику - це ознака того, що ваш малюк почуває себе добре.

Усі діти мають різні схеми рухів. Кількість і спосіб поштовхів і рухів сильно варіюються від дитини до дитини. Не існує єдиного правила для того, що є нормальним. Не порівнюйте себе з іншими - вивчіть особливості рухів саме вашої дитини. Довіртеся собі, ви знаєте свого малюка найкраще.

РУХИ ДИТИНИ У ЖИВОТІ

Ми любимо описувати, що відчуваємо, коли дитина штовхається, але рухи плода - це не тільки штовхання. Є також легкі поштовхи і коливання, коли малюк тягнеться і повертається. Ви не відчуєте всіх рухів вашої дитини. Кожна вагітна жінка може відчувати їх по-різному. Гикавка не вважається рухами, але, тим не менш, також є ознакою здоров'я.

Більшість вагітних жінок починають відчувати рухи своєї дитини приблизно на 18-20 тижні, але існують значні відмінності. Приблизно з 25-30 тижня рухи стають більш організованими, з періодами, коли дитина не спить, і коли спить, а тому не рухається.

Кількість рухів і їх сила збільшується з середини вагітності до 32-го тижня. Потім вони стабілізуються на рівні, який збережеться до пологів. Також є нормальним, якщо сила продовжує збільшуватися протягом всієї вагітності.

Наприкінці вагітності, коли в животі стане тісно, рухи будуть відчуватися по-іншому. Але пам'ятайте, що їх не повинно бути менше і вони не мають бути слабкішими.

ЯК СЛІДКУВАТИ ЗА РУХАМИ В ЖИВОТІ?

Щодня виділяйте трохи часу, щоб відчути, як рухається дитина, коли не спить. Нехай це стане хорошою звичкою! Так ви будете добре підготовлені до того, щоб розпізнати зміни. Це також зміцнює зв'язок з дитиною і допомагає підготуватися до материнства.

Почніть з 28 тижня. Ви можете почати трохи раніше, але зазвичай рухи дитини стають регулярними саме на 28-му. Знайдіть час доби, коли ваша дитина не спить. Це не

обов'язково робити щодня в один і той же час, головне, щоб дитина не спала, оскільки уві сні вона зазвичай не ворухиться.

Не бійтеся лягти на бік. Це забезпечить найкращий приплив крові до матки та плаценти. Ви краще відчуватимете рухи дитини, коли будете лежати, ніж стоячи або під час власної активності.

Декому достатньо подумки відзначати рухи дитини, тоді як іншим буде корисніше систематично записувати їх. Зосередьтеся на рухах малюка приблизно на 15 хвилин. Потім ви зрозумієте, скільки часу вам потрібно, щоб скласти враження про рухи.

Ці питання допоможуть вам зробити записи:

- Яка сила рухів?
- Як дитина рухається?
- Скільки рухається дитина?

Під час ведення записів необхідно бути в змозі відповісти на наступні питання:

- Ви чітко відчуваєте поштовхи та рухи дитини?
- Чи залишаються рухи такими ж сильними, як і раніше?
- Чи рухається дитина як зазвичай?

Ведіть щоденник рухів вашої дитини (ось один із способів це зробити: [Mitt barns bevegelser](#) (PDF)).

Протягом дня ваша дитина рухається. За бажанням або якщо ви не впевнені, чи змінилися рухи, відстежуйте їх частіше, ніж раз на день.

ЗМЕНШЕННЯ РУХЛИВОСТІ ДИТИНИ В ЖИВОТІ

Зменшення рухів дитини в животі може бути ознакою того, що вона погано себе почуває. Вас має насторожити, якщо ви відчуваєте менше ворухінь або ворухіння втрачають силу.

Негайно зверніться до пологового відділення, якщо ви відчуваєте зменшення кількості ворухінь дитини. Не чекайте наступного дня! Тут до цього поставляться серйозно.

Ви не впевнені, чи стала ваша дитина рухатись менше?

- Ляжте на бік і стежте за рухами дитини. Переконайтеся, що навколо вас все спокійно, щоб можна було повністю сконцентруватися. Якщо протягом 1-2 годин ви не відчуваєте жодних рухів, негайно зателефонуйте до пологового будинку. Повідомте, що ви вже спостерігали за ворухінням, щоб вас не попросили зробити це ще раз перед тим, як прийти на огляд.
- Якщо протягом 1-2 годин ви відчуваєте меншу кількість рухів та/або вони мають меншу силу, ніж зазвичай, негайно зателефонуйте до пологового відділення. Якщо ви не знаєте, що є нормою для вашої дитини, у пологових будинках прийнято вважати, що здорова дитина дуже рідко робить менше 10 поштовхів і рухів за 2 години у період активності.
- Якщо ви все ще хвилюєтесь і не впевнені в тому, як поводить ся ваша дитина, зателефонуйте до пологового відділення, щоб отримати консультацію. Довіртеся своїй інтуїції, ви знаєте свого малюка найкраще.
- Якщо ви не відчуваєте занепокоєння стосовно рухів, тоді зв'язуватися з половим відділенням не обов'язково.

Переважає більшість людей, які переживають епізод малорухомості, мають вагітність без ускладнень і народжують здорових дітей.

Не бійтеся бути докучливою! Незалежно від того, скільки разів ви відчули зменшення рухливості дитини, завжди звертайтеся до пологового відділення.