

POCZUJ ŻYCIE

JAK ŚLEDZIĆ RUCHY DZIECKA – WSKAZÓWKI DLA PRZYSZŁYCH MAM

Jeżeli każdego dnia czujesz ruchy i kopnięcia w brzuchu, oznacza to, że twoje dziecko ma 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 na to, co jest uznawane za normalne. Nie porównuj się z innymi – poznaj wzorzec ruchowy *twojego* dziecka. Zaufaj sobie, to ty znasz je najlepiej.

RUCHY DZIECKA W BRZUCHU

Często mówimy, że dziecko kopie, jednak ruchy dziecka to nie tylko kopnięcia. Jest to także lekkie pchanie, jak też ruchy, które odczuwasz gdy dziecko się przeciąga i obraca. Nie wszystkie ruchy dziecka są wyczuwalne. Każda ciężarna kobieta ma inną zdolność do wyczuwania ruchów. Czkawka nie jest uznawana za ruch dziecka, jednak jest to także oznaka zdrowia malucha.

Większość kobiet w ciąży zaczyna wyczuwać ruchy dziecka około 18–20 tygodnia ciąży, ale jest to bardzo indywidualna sprawa. W okolicach 25-30 tygodnia ruchy dziecka zaczynają być bardziej regularne, można wyróżnić pory snu, dziecko wówczas śpi i się nie rusza, jak również pory czuwania.

Liczba i siła ruchów wzrasta od połowy ciąży do 32 tygodnia. Później stabilizuje się na poziomie, który powinien utrzymać się aż do porodu. Siła ruchów także zwiększa się podczas ciąży, co jest zupełnie normalne.

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.

Zacznij obserwować ruchy dziecka w 28 tygodniu. Możesz zacząć nieco wcześniej, jednak przed 28 tygodniem ruchy dziecka najczęściej nie są jeszcze regularne. Znajdź pory dnia, w



których dziecko nie śpi. Nie *musisz* robić tego codziennie o tej samej porze, najważniejsze jest to, aby dziecko było obudzone, ponieważ z zasady nie porusza się ono podczas snu.

Najlepiej położyć się na lewym boku, by zapewnić optymalny dopływ krwi do macicy i łożyska. Ruchy dziecka łatwiej wyczujesz leżąc niż stojąc lub chodząc.

Niektóre kobiety po prostu zapamiętują ruchy dziecka, inne wolą prowadzić systematyczne notatki.

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?

Dobry pomysłem jest prowadzenie dziennika ruchów dziecka (tu znajdziesz wskazówki jak to zrobić: Ruchy mojego dziecka / [Mitt barns bevegelser](#) (pdf).

Dziecko porusza się przez całą dobę. Jeśli chcesz lub też uważasz, że ruchy dziecka są zmienne, możesz obserwować jego ruchy częściej niż raz dziennie.

OSŁABIENIE RUCHÓW DZIECKA

Osłabienie ruchów dziecka może oznaczać, że twoje dziecko nie czuje się dobrze.

Niepokojącym sygnałem powinno być zmniejszenie liczby i siły ruchów dziecka.

Skontaktuj się z oddziałem położniczym jeżeli czujesz osłabienie ruchów. Nie czekaj do następnego dnia! W szpitalu otrzymasz właściwą opiekę.

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

Położ się na boku i skup się na ruchach. Zapewnij sobie ciszę i spokój, żebyś mogła się skoncentrować na ruchach dziecka.

- Jeżeli w ciągu 1–2 godzin nie wyczułaś żadnych ruchów dziecka natychmiast skontaktuj się z oddziałem położniczym. Powiedz, że już sprawdziłaś czy dziecko wykonuje ruchy po to, aby nie poproszono cię o to ponownie zanim będziesz mogła zgłosić się na kontrolę.
- Jeżeli w ciągu 1–2 godzin wyczuwałaś ruchy dziecka, ale były one rzadsze lub słabsze niż zazwyczaj natychmiast skontaktuj się z oddziałem położniczym. (Nie wiesz, co jest normą dla twojego dziecka? Z reguły zdrowe dziecko wykonuje nie mniej niż 10 ruchów w ciągu 2 godzin w okresie czuwania).
- Jeżeli wciąż czujesz niepokój i nie wiesz, czy ruchy dziecka są prawidłowe zadzwoń do oddziału położniczego (fødeavdeling) w celu uzyskania instrukcji. Zaufaj intuicji, to ty znasz swoje dziecko 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.

Nie bój się, że sprawisz komuś kłopot! Niezależnie od tego ile razy poczujesz, że ruchy dziecka są słabsze, zawsze skontaktuj się z oddziałem położniczym.