

ВІДЧУВАЙ ЖИТТЯ

– ДОПОМОГА ВАГІТНИМ ЖІНКАМ У СПОСТЕРЕЖЕННІ ЗА РУХАМИ ДИТИНИ

Відчувати поштовхи та рухи в животі щодня - це ознака того, що з дитиною все гаразд.

Усі діти мають власний руховий ритм. Як і скільки вони штовхаються та рухаються, дуже варіюється від дитини до дитини. Не існує чіткої норми, що вважати нормальним. Не порівнюйте себе з іншими - пізнавайте рухи саме своєї дитини. Довіряй собі, адже саме ти найкраще знаєш свою малечу.

РУХИ ДИТИНИ У ЖИВОТІ

Ми зазвичай кажемо, що відчуваємо поштовхи дитини, але внутрішньоутробні рухи - це не лише поштовхи. Це також легкі ворухіння та рухи, які ти відчуваєш, коли малюк потягується 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 рухів 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 ТИ МОЖЕШ СТЕЖИТИ ЗА РУХАМИ В ЖИВОТІ?

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

Починайте з 28 тижня. Ви можете почати трохи раніше, але зазвичай рухи дитини стають регулярними саме з 28-го. Оберіть 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 ворухеться.

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 допомагає вести записи систематично. Зосередьтеся на рухах малюка приблизно 15 хвилин. Потім ви зрозумієте, скільки часу вам потрібно, щоб скласти уявлення про його рухи.

Ці запитання можуть допомогти тобі в спостереженні:

- Яка сила рухів?
- Як саме 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 мають рухи ту ж силу, що й зазвичай?
- Чи рухається дитина так, як вона робить зазвичай?

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

Дитина рухається протягом усього дня. 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 ворушінням, 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.*

Переважна більшість жінок, які стикаються з епізодами малорухливості дитини, 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.