

# Poznanie dziecka będącego jeszcze w łonie jest wspaniałym i ciekawym doświadczeniem.

Możesz doznać bliskości ze swoim dzieckiem w czasie ciąży poprzez skupienie się na jego aktywności w swoim ciele. Wierzimy, że to matka zna swoje dziecko najlepiej.



Ulotka ta powstała we współpracy z:



oraz wsparciu



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Organizacja charytatywna "Gleym mér ei" (tłum. Nie zapomnij o mnie) to organizacja charytatywna działająca w całej Islandii, wspierająca kobiety po poronieniu lub utracie dziecka w wyniku powikłań poporodowych.

Witryna internetowa poświęcona organizacji to <http://www.gleymmeri-styrktarfelag.is/>



Poznaj ruchy  
swojego dziecka





## Ile moje dziecko powinno się ruszać?

Matki zazwyczaj zaczynają odczuwać ruchy dziecka między 18 a 24 tygodniem ciąży. Z czasem, stają się one bardziej intensywne by osiągnąć szczyt w 32 tygodniu. Po tym czasie ustabilizują się i pozostaną na tym poziomie aż do końca ciąży.

Ruchy dziecka to parametr świadczący o jego dobrym samopoczuciu. Każde dziecko jest wyjątkowe i to matka zna jego rytm dobowy. Twoje dziecko powinno poruszać się regularnie przez cały okres ciąży.

**Czasami słyszy się, że dziecko jest mniej aktywne w trzecim trymestrze, ale to mīt.**

Postrzeganie ruchów płodu zmienia się wraz ze zbliżającą się datą porodu. Związane jest to z ograniczonym miejscem w macicy. Jednakże częstotliwość i intensywność tych ruchów nie powinna się zmniejszać.

Im bliżej do rozwiązania tym zwiększa się kurczliwość macicy, co może mieć wpływ na odczuwanie aktywności maleństwa.



## Poznaj swoje dziecko

Jeśli do tej pory nie wyrobiłaś w sobie nawyku liczenia ruchów, możesz nie być pewna zmian w aktywności dziecka. Dlatego też dobrze jest rozpocząć obserwację od znalezienia spokojnego miejsca i przyjęcia komfortowej pozycji.



Zanotuj ile czasu zajęło dziecku wykonanie dziesięciu ruchów oraz jak się poruszało. Pamiętaj, że ruchy to kopnięcia lub pchnięcia, a nie np: czkawka.

Jeśli w przeciągu dwóch godzin dziecko wykonuje przynajmniej **10 ruchów** i porusza się jak dotychczas, najprawdopodobniej wszystko jest w porządku.

Jeżeli jednak ruchów tych jest mniej albo są zdecydowanie różne od dotychczasowych, skontaktuj się z położną.

**Nie czekaj do rana, czy ustalonej wcześniej wizyty, żeby omówić te zmiany. Nikomu nie przeszkadzasz ani nie tracisz swojego czasu.**

Używanie jakichkolwiek urządzeń domowych do mierzenia bicia serca nie jest zalecane, ponieważ pomiary te nie są dokładne.



## Obserwuj swoje ciało

Ważne jest by słuchać intuicji i komunikatów wysyłanych przez własne ciało. Nawet jeśli większość ciąż przebiega bez powikłań, udowodniono, że zmniejszone ruchy płodu mogą świadczyć o problemach wymagających interwencji lekarskiej.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy związane z ciążą, nie wahaj się porozmawiać o nich z położną.

## Z kim się skontaktować

Jeśli nie możesz skontaktować się ze swoją położną, skontaktuj się z

położną dyżurującą w przychodni Mjódd pod - **nr. tel: 513-5000.**

Poza godzinami pracy prosimy o kontakt z oddziałem położniczym w Landspítali - **nr. tel: 543-3220**

Jeśli mieszkasz poza okręgiem stołecznym, zadzwoń do najbliższej placówki służby zdrowia.

