

Það er skemmtilegt og áhugavert að fá að kynnast barninu sínu á meðgöngunni.

Aðeins þú getur upplifað
barnið þitt í móðurkviði eins
og til dæmis að finna fyrir
hreyfingum þess.

Við trúum því að móðir þekki
barnið sitt best.



Spörkin telja er samstarfsverkefni



með stuðningi frá



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Gleym mér ei er styrktarfélag sem hefur
þann tilgang að halda utan um styrktarsjóð
sem notaður er til að styrkja ýmis málefni í
tengslum við missi barns á meðgöngu og í
eða eftir fæðingu.

<http://www.gleymmerei-styrktarfelag.is/>



Þekktu hreyfingar
barnsins þíns





Hvernig hreyfir barnið sig?

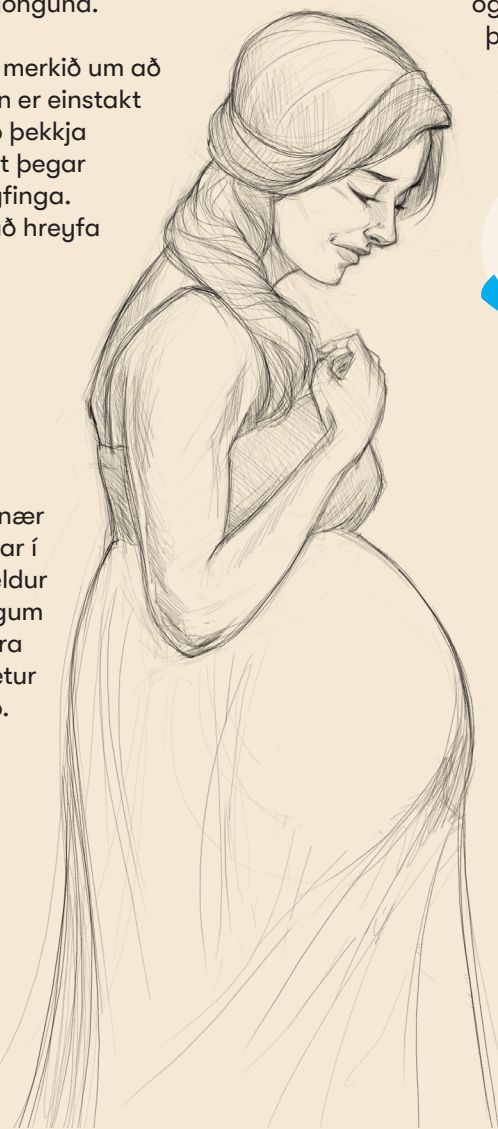
Frá 18-24 vikum finna konur sífellt meira fyrir hreyfingum barnsins og þær verða kröftugri upp að 32 vikum, en eftir það haldast þær svipaðar út meðgönguna.

Hreyfingar barnsins eru besta merkið um að barninu þínu líði vel. Hvert barn er einstakt og því er mikilvægt fyrir þig að þekkja hvað er eðlilegt fyrir barnið þitt þegar kemur að tíðni og mynstri hreyfinga. Barnið þitt á að halda áfram að hreyfa sig reglulega út meðgönguna.

Konur heyra stundum að hreyfingar barna minnki í lok meðgöngu en það er EKKI tilfellið.

Hins vegar breytist skynjun fósturhreyfinga þegar dregur nær settum degi. Barnið færir neðar í grindina og skorðar sig sem veldur því að tilfinningin fyrir hreyfingum verður önnur. Barnið tekur meira pláss með aukinni stærð og getur því ekki hreyft útlimi eins mikið.

Eftir því sem fæðingin nálgast eykst vöðvatónus í leginu sem leiðir til þess að hreyfingar finnast ekki eins vel.



Hlustaðu á barnið þitt

Ef þú ert óviss hvort einhverjar breytingar hafa orðið á hreyfingum barnsins þíns, getur verið gott að koma sér vel fyrir í ró og næði til þess eins að meta hreyfingar þess.

Taktu eftir hversu lengi það tekur barnið að hreyfa sig 10 sinnum



sem og hvernig barnið hreyfir sig. Hreyfingarnar geta falið í sér spörk og hnoð en, hiksti telst ekki hreyfing.

Ef þú finnur fyrir **10 hreyfingum** á innan við **2 klst.** og barnið heldur áfram að hreyfa sig eins og venjulega, þá getur þú verið róleg.

Ef hreyfingar barnsins eru minni en þú ert vön að finna, þá ættir þú að hafa samband við ljósmóður þína í mæðravernd.

Ekki biðja til morguns eða eftir næsta tíma í mæðravernd til að ræða þessar breytingar, þú ert ekki að trufla.

Við mælum ekki með notkun tækja, til heimanota, til að nema hjartslátt því það er ekki nægjanlegt til að meta vellíðan barnsins.



Hlustaðu á eigið innsæi

Það er alltaf mikilvægt að hlusta á eigið innsæi. Þó flestar meðgöngur gangi vel fyrir sig þá hefur verið sýnt fram á að minnkaðar hreyfingar barns geti bent til þess að barnið sé í vanda.

Ef það er eitthvað sem veldur þér áhyggjum á meðgöngunni þá skaltu ekki hika við að ræða það við ljósmóður þína.

Hvert á að hafa samband

Ef þú nærð ekki sambandi við ljósmóður þína bendum við þér á að hafa samband við:

Ljósmóður hjá Þróunarmiðstöð heilsugæslunnar í Mjódd í síma **513-5000**.

Utan dagvinnutíma er þér bent á að hafa samband við Meðgöngu- og sængurlegudeild LSH í síma **543-3220**.

Ef þú ert búsett út á landi er þér bent á að hafa samband við næstu heilbrigðisstofnun.

