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. Wierzymy, że to matka zna swoje dziecko najlepiej.



Ulotka ta powstała we współpracy z:











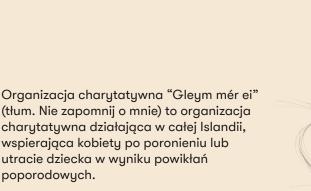


oraz wsparciu



Velferðarráðuneytið

poporodowych.



Witryna internetowa poświęcona organizacji to http://www.gleymmerei-styrktarfelag.is/

wspierająca kobiety po poronieniu lub utracie dziecka w wyniku powikłań





lle 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 mit.

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 czyjegoś 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 jakiekolwiek 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 Landspitali **nr. tel: 543-3220**

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