



de Verloskundige



**Twoja ciąża:  
Odczuwanie ruchów  
Twojego dziecka**

**O**dczuwanie ruchów dziecka daje Ci poczucie zaufania i jest ważne. Przeważnie od 16-20 tygodnia ciąży można poczuć ruchy dziecka. Ruchy są początkowo słabe, ale stają się silniejsze w miarę, jak dziecko rośnie. Mówi się o tym również jako o “odczuwaniu życia”. Dlaczego odczuwanie życia jest ważne? Twoje dziecko otrzymuje składniki odżywcze i tlen przez łożysko (łac. placenta). Jeżeli funkcjonowanie łożyska się pogarsza, to może ulec pogorszeniu stan dziecka. Będzie się mniej poruszać. Odczuwanie ruchów dziecka zgodne z twoim oczekiwaniem jest ważne. Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko jest spokojniejsze lub porusza się inaczej niż zwykle, to skontaktuj się ze swoją położną lub z ginekologiem. Niniejsza broszura zawiera informacje o normalnych ruchach dziecka w czasie ciąży oraz o tym, co należy zrobić, gdy dziecko porusza się mniej lub w odmienny sposób.



## Prawidłowy wzorzec ruchu: co czujesz?

### • Pierwsze ruchy

Większość kobiet czuje ruchy dziecka po raz pierwszy między 16 a 20 tygodniem ciąży. Czy rodziłaś już wcześniej? W takim razie możesz wcześniej poczuć ruchy dziecka w brzuchu. Czasem nawet przed 16 tygodniem. Jeśli jest to Twoja pierwsza ciąża, to jest to normalne, że poczujesz ruchy twojego dziecka dopiero po 20 tygodniu. Często pierwsze ruchy są opisywane jako „pęcherzyki, bąbelki lub małe puk-puk” lub „podobne do ruchu jelit, ale jednak inaczej”. Jak poczułaś już dziecko, to rozpoznajesz jego ruchy. Będziesz odczuwać dziecko coraz częściej.

### • Od 28 tygodnia

Ruchy w brzuchu stają się coraz silniejsze. Czujesz kopanie, obracanie się, falowanie i szturchanie. Twój partner też może je teraz poczuć. Jeśli dziecko jest bardzo aktywne, to widzisz ruszający się brzuch. Począwszy od 28 tygodnia twoje dziecko tworzy wzorzec snu i budzenia się. Sen trwa zwykle od 20 do 40 minut. Czasem nawet godzinę, ale zazwyczaj nie dłużej niż półtorej godziny. Podczas snu dziecko nie porusza się lub porusza się niewiele. Ale jak tylko dziecko się obudzi, to jest aktywne. Większość dzieci porusza się w godzinach popołudniowych i wieczornych.



Do 32 tygodnia ciąży ilość ruchów rośnie. W ostatnich tygodniach ciąży i w pobliżu terminu porodu, ruchy mogą być inne i mniej silne. Jest to spowodowane tym, że twoje dziecko ma mniej miejsca. Wiele kobiet doświadcza wówczas „przesuwania” w brzuchu. Regularne odczuwanie ruchów dziecka jest ważne. Nie ma znaczenia, czy dziecko ma położenie główkowe czy podłużne miednicowe.

- **Spokojne i pobudzone dzieci**

Niektóre dzieci są pobudzone, a inne są spokojne. Jest to różnie w zależności od ciąży. Upewnij się, że zaznajomiłaś się z ruchami swojego dziecka.

## Co może mieć wpływ na ruch i odczucia?

- **Położenie łożyska**

Jeśli łożysko (łac. placenta) znajduje się z przodu macicy, to do 28 tygodni słabiej odczuwa się ruchy dziecka. Po 28 tygodniach ruchy dziecka stają tak silne, że je odczuwasz.

- **Postawa**

To, jak często czujesz Twoje dziecko, zależy między innymi od Twojej postawy. Lepiej czujesz ruchy dziecka leżąc niż stojąc. Jeśli pracujesz, być może odczujesz mniej ruchów niż zwykle. Twoja uwaga skupia się wówczas na innych rzeczach.

- **Leki, alkohol, palenie papierosów**

Twoje dziecko będzie nieco spowolnione, jeśli stosujesz leki przeciwbólowe z morfiną lub środki uspokajające. Czujesz wówczas mniej ruchów. Palenie i spożywanie alkoholu może wpłynąć na ruchy dziecka.

## Co mam zrobić, jeśli moje dziecko porusza się inaczej, mniej lub nie porusza się?

- **Do 24 tygodni**

Nie wszystkie kobiety odczuwają codzienne obecność życia w swoim brzuchu. Czy nie odczułaś ruchów dziecka po 24 tygodniach? Skontaktuj się z położną lub z ginekologiem. On/ ona posłucha odgłosów serca Twojego dziecka. Zostaniesz umówiona na wizytę na badanie USG.

- **Od 24 do 28 tygodni**

W tym okresie wzorec ruchów dziecka w ciągu dnia nadal może być bardzo zróżnicowany. Jeśli masz wątpliwości, czy właściwie czujesz ruchy swojego dziecka, to skontaktuj się z położną lub z ginekologiem. W razie potrzeby otrzymasz dodatkową kontrolę.

- **Od 28 tygodni**

Obecnie powinnaś regularnie odczuwać swoje dziecko codziennie. Jeśli dziecko porusza się mniej niż zwykle, poświęć trochę czasu, aby poczuć jego ruch w brzuchu. Leżąc na lewym boku najlepiej poczujesz dziecko. W tym położeniu dokrwienie łożyska jest optymalne.

- **Poleż przez 2 godziny na lewym boku.**
- **Odczuwasz mniej niż 10 ruchów przez ostatnie 2 godziny lub wątpisz w siłę ruchów i jesteś z tego powodu niespokojna?**
- **Skontaktuj się natychmiast z położną lub z ginekologiem. Nie czekaj do następnego dnia!**

## Wizyta u położnej lub ginekologa



- **Kontrola u położnej**

Czy położna przeprowadza kontrole? Położna zapyta Cię, czy przyjdiesz do jej gabinetu, czy też ona ma przyjść do Ciebie do domu. Zapyta cię o wzorec ruchów dziecka i o zmiany. Posłucha odgłosów serca dziecka. Palpacyjnie sprawdzi twój brzuch i zmierzy ciśnienie krwi. Czy nadal istnieje niepewność odnośnie ruchów dziecka? Wtedy położna skieruje Cię do ginekologa.

- **Kontrola u ginekologa**

Czy jesteś pod kontrolą ginekologa? Czy też skierowała Cię do niego położna? W takim przypadku udasz się na oddział położnictwa lub do ambulatorium położniczego. W szpitalu położna lub ginekolog zapytają Cię o wzór ruchów dziecka i o jego zmiany. Bicie serca dziecka jest rejestrowane przez co najmniej pół godziny. Gdy dziecko jest w ruchu, to jego serce bije szybciej. To jest oznaką dobrej kondycji. Później lub następnego dnia zostanie przeprowadzone kontrolne badanie USG, aby sprawdzić wody płodowe.

- **Kontrola wypadła pozytywnie**

Kontrola wypadła pozytywnie? Twoje dziecko ma si dobrze. Wiele kobiet wówczas znów dobrze czuje swoje dziecko. Uzyskasz informacje, co zrobić, gdyby dziecko znów zaczęło się rzadziej poruszać.

- **Ponownie czujesz się niepewnie co do ruchów dziecka?**

Udając się do domu, otrzymasz informacje, aby zwracać dobrze uwagę na ruchy dziecka. Czy ponownie jest okres, kiedy czujesz, że Twoje dziecko mniej się rusza? Skontaktuj się z położną lub z ginekologiem. Nie wahaj się zadzwonić ponownie. Nie ma znaczenia, jeśli taka potrzeba występuje częściej.

- **Kontrola wypadła negatywnie**

Czy istnieją wątpliwości co do stanu twojego dziecka? Wówczas konieczne są dodatkowe kontrole. W zależności od wyników kontroli i tygodni ciąży, może być zalecony możliwie najszybszy poród.



## Streszczenie

- ➔ Zapoznaj się z wzorcem ruchów twojego dziecka.
- ➔ Czy jesteś już po 28 tygodniu ciąży?  
Odczuwasz niepewność co do ruchów Twojego dziecka?
- ➔ Połóż się przez 2 godziny na lewym boku i poczuź ruchy w brzuchu.  
Czy w ciągu tych 2 godzin dziecko porusza się mniej niż 10 razy? A może jesteś niespokojna?
- ➔ Skontaktuj się z położną lub z ginekologiem.  
Nie czekaj do następnego dnia!

## Stopka redakcyjna

© Królewska Niderlandzka Organizacja  
Położnych,  
Niderlandzkie Towarzystwo  
Położnictwa i Ginekologii,  
Kwiecień 2015 r.

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

 [www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Redakcja końcowa

Linia językowa

## Szata graficzna

Arnold Wierda

## Zdjęcia

Fermont Fotografie

Nicolien Sytsema

IStock

Niniejsza broszura została  
opracowana i starannie ułożona przez  
KNOV.

KNOV wyklucza wszelką  
odpowiedzialność za ewentualne  
negatywne skutki jej wykorzystania  
przez osoby trzecie.

Żadna część niniejszej publikacji nie  
może być powielana lub podana do  
publicznej wiadomości, w najszerszym  
tego słowa znaczeniu, bez uprzedniej  
pismem zgody KNOV.

 **KNOV**

 **nvog**