

# Odczuwanie ruchów dziecka jest sygnałem, że dziecko ma się dobrze.

Większość kobiet zaczyna odczuwać ruchy dziecka między 16. a 24. tygodniem ciąży. Ruchy dziecka można opisać jako kopnięcia, trzepotanie skrzydeł, przewracanie lub rolowanie. Sposób poruszania się dziecka będzie zmieniał się w trakcie ciąży.



## Jak często moje dziecko powinno się ruszać?

Nie ma ustalonej liczby ruchów.

**Twoje dziecko będzie miało swój własny wzorzec ruchów, który powinnaś poznać.**

Od 16.–24. tygodnia powinnaś odczuwać coraz bardziej wzmożone ruchy dziecka aż do 32. tygodnia, od kiedy ruchy przestają się nasilać i pozostają takie same do chwili porodu.



To **NIEPRAWDA**, że pod koniec ciąży dziecko porusza się mniej.



Ruchy dziecka powinnaś odczuwać do czasu rozpoczęcia się porodu, a także w jego trakcie.

**Poznaj zwykły wzorzec ruchów Twojego dziecka.**

Jeśli obawiasz się, że coś jest nie tak ze sposobem, w jaki Twoje dziecko się porusza, skontaktuj się z położną lub lekarzem jeszcze tego samego dnia.



Jeśli uważasz, że ruchy dziecka stały się rzadsze lub dziecko wcale się nie porusza, **bezwzględnie** skontaktuj się ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym. (funkcjonuje 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu).

- Nie odkładaj telefonu na następny dzień, żeby zobaczyć, czy coś się nie zmieni.
- Nie obawiaj się zadzwonić – to ważne, aby zajmujący się Tobą lekarze i położne wiedzieli, że ruchy Twojego dziecka stały się rzadsze lub całkiem zanikły.



## Dlaczego ruchy dziecka są takie ważne?

Rzadsze ruchy dziecka mogą czasem być ważnym sygnałem, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego. Ponad połowa kobiet, które urodziły martwe dzieci rzadziej czuły ruchy dziecka lub wcale ich nie czuły.



Nie używaj żadnych ręcznych monitorów, urządzeń z efektem Dopplera ani aplikacji na telefon do sprawdzania tętna dziecka. Nawet jeśli wykryją one bicie serca, to nie oznacza jeszcze, że dziecko ma się dobrze.

**Co dalej? Zobacz na odwrocie.**



## Co powinnam zrobić, gdy zauważę, że ruchy dziecka stały się rzadsze?

Jeśli po badaniu kontrolnym nadal uważasz, że ruchy dziecka nie są prawidłowe, od razu powinnaś skontaktować się ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym – nawet, jeśli poprzednim razem wszystko było w porządku.

**NIGDY NIE WAHAJ SIĘ skontaktować ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym i prosić o radę, bez względu na to, ile razy taka sytuacja będzie miała miejsce.**

*Porozmawiaj z położną, aby uzyskać więcej informacji na temat ruchów Twojego dziecka.*

Contact details:



*Version 1, published in Jan 2016 by NHS England and Tommy's under the Tommy's accredited production process ([www.tommys.org/informationstandard](http://www.tommys.org/informationstandard)).  
Review date: Jan 2019*

### Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet

