

SIKIÖN LIIKELASKENTAOHJE



VIIMEISET VIIKOT

Kohta hän syntyy syntymäpäivänään
Alkaa uusi kierros
ja minä kuin sammal
syvemmälle jään
Liisa Laukkarinen

LIIKELASKENTAOHJE

Äiti tuntee noin 85 % kaikista sikiön liikkeistä. Jokaisella sikiöllä on oma yksilöllinen uni-valve rytmi. Normaalisti sikiö liikkuu 3 - 50 kertaa tunnissa. Lepovaiheet kestävät 20 - 40 minuuttia. Sikiö tekee raaja- ja vartaloliikkeitä, jotka voivat tuntua heikkoina tai voimakkaina, yksittäisinä tai lyhyinä sarjoina. Sikiöllä voi myös olla hikka. Sikiön päivittäinen liikemäärä pysyy kutakuinkin vakiona loppuraskauteen saakka. Sikiö voi hyvin ja liikkuu normaalisti, kun sen keskushermosto saa hyvin hapetta ja ravintoa

Äidin liikkuminen vähentää sikiön omia liikkeitä ja äidin on vaikea havaita niitä huomion suuntautuessa askareisiin. Tämän takia liiketarkkailu suoritetaan äidin ollessa lepoasennossa. Tarkkailun voi tehdä milloin tahansa päivän aikana, vaikkakin usein sikiön vilkkainta liikkumisaikaa ovat iltayön tunnit.

Asetu lepäämään jommallekummalle kyljelle ja kirjaa päivittäin tunnin aikana havaitsemasi liikkeet. Kaikki selvästi erilliset liikkeet lasketaan liikkeiksi - hikkaliikkeitä ei lasketa.

Jos tunnet vähemmän kuin 10 liikettä tunnin aikana, laske toinen tunti 1-2 tunnin kuluttua. Jos liikkeet ovat edelleenkin vähäiset (alle 10 liikettä /tunti) on sikiön vointi tarkistettava. Mikäli sikiö liikkuu hyvin paljon, ei tarvitse laskea koko tuntia.

Puhelinnumerot:

Oma neuvola

Äitiyspoliklinikka p. 06 826 4332
Synnytysyksikkö p. 06 826 4355