

## RÄKNING AV FOSTERRÖRELSER

### Fosterrörelserna

ger en bra bild av hur fostret rör sig i livmodern. Fostret rör sig normalt minst 5-10 ggr/timme. Mamman känner ca 80% av rörelserna och en klar dygnsrytm kan oftast urskiljas. Det flesta foster rör sig mest på kvällen. En del kan vara aktiva på morgonnatten. Vilo- och rörelseperioderna växlar och räcker ca 15-30 minuter.

### Vad räknas som rörelse?

Som rörelse räknas sparkar, händernas rörelser, svängning av kroppen och huvudet. Hicka räknas inte som fosterrörelse. Antalet fosterrörelser är tämligen oförändrat from vecka 32-34 fram till förlossningen. Mot slutet av graviditeten förändras fosterrörelserna och de känns mest som vridningar/svängningar pga utrymmesbrist i livmodern. Rörelseantalet är dock oförändrat och rörelserna känns spänstiga. Om rörelseantalet minskar och/eller rörelserna blir svaga och "slöa", kan det vara tecken på syresättningsproblem hos fostret.

### När ska man räkna fosterrörelserna?

Det är bra att mamman bekantar sig med hur fostret rör sig redan i mitten av graviditeten. I riskgraviditeter (tex tillväxthämning hos fostret, förhöjt blodtryck, diabetes, förhöjda levervärden) rekommenderas räkning av fosterrörelser redan from vecka 32-34. Åt alla gravid rekommenderas att följa med fostrets rörelser från vecka 37 fram till förlossningen. Det är skäl att räkna fosterrörelserna vid samma tidpunkt på dygnet pga fostrets dygnsrytm.

### Hur räknar man rörelserna?

Mamman lägger sig på sidan och räknar fostrets rörelser under en halv timme. Totala antalet rörelser noteras, på så sätt är det lätt att upptäcka eventuella förändringar. Om fostret rör sig mindre än 5 gånger under halvtimmen, kan det bero på en viloperiod och räknetiden bör förlängas till en timme. Om fostret fortsättningsvis rör sig lite eller rörelserna känns "slöa", byt då ställning, rör dig eller ät något och upprepa räkningen. Om antalet fosterrörelser fortfarande är under 5 på en halvtimme och/eller rörelserna känns "slöa", tag då kontakt med förlossningssjukhuset inom samma dygn.