



## Patientinformation

# Fosterrörelser

### Vanliga mönster i fosterrörelser

De flesta gravida kan känna fostrets rörelser från omkring graviditetsvecka 18 - 20, omfödelskor något tidigare.

Liksom nyfödda barn är olika, finns det också skillnader mellan hur mycket foster rör sig. En del är mycket aktiva under sin tid i livmodern medan andra är lugna. Men alla foster rör sig ända fram till födelsen. Varje foster har sitt eget rörelsemönster och växlar mellan vakenhetsperioder med mycket rörelser och perioder av vila på cirka 30 till 40 minuter (sällan mer än 90 minuter) då fostret är still. Under den senare delen av graviditeten har fostret perioder av sömn många gånger under ett dygn, och de flesta foster har en dygnsrytm där de är som mest aktiva på kvällen. Antalet rörelser brukar nå sin topp omkring graviditetsvecka 32 och håller sig i stort sett på samma nivå fram till förlossningen. Det finns inget som tyder på att rörelserna minskar i slutet av graviditeten men karaktären på rörelserna kan kännas annorlunda jämfört med tidigare.

### Fostrets rörelser i slutet av graviditeten

Det går att dela in fostrets rörelser i två huvudgrupper: stora rörelser och små rörelser. De stora rörelserna känns tydligt, det kan vara när fostret sparkar, sträcker ut kroppen eller när fostret vänder sig från sida till sida. De små rörelserna som fostret gör, men som inte känns, är att suga på tummen, griprörelser med fingrar och tår och andningsrörelser. För varje vecka som går växer fostret och rörelserna blir kraftfullare.

Under de sista månaderna av graviditeten upplever de flesta gravida rörelserna tydligt och beskriver dem som kraftfulla. Vid fullgången graviditet beskrivs ofta fosterrörelserna som kraftfulla tryck, jämfört med de sparkar som känts tidigare. När utrymmet för fostret att röra sig på blir mindre, upplever en del att det är som att fostret försöker sträcka på sig, att fostret stretchar. Andra beskrivningar är att rörelserna upplevs som stora, att de involverar hela fostrets kropp och att rörelserna känns långsammare jämfört med tidigare.

Gravida i slutet av graviditeten beskriver också att det känns som att barnet rör sig från sida till sida.

Det kan vara stor skillnad från foster till foster hur ofta och hur kraftigt det rör sig.

Om rörelserna minskar i kraft eller förekomst och avviker från fostrets normala sätt att röra sig, kan det vara av värde att göra en kompletterande bedömning.

Kontakta Förlossningsavdelningen för rådgivning.

De allra flesta gravida som upplever minskade och svagare rörelser föder ett friskt och välmående barn.