



Barnmorskemottagningar

Patientinformation

Datum: 2025-05-27

Fosterrörelser

Så känns fosterrörelser

Alla foster rör sig på sitt eget sätt i livmodern. Någon gång runt graviditetsvecka 18 till 20 är det vanligt att känna barnets rörelser för första gången. En del känner rörelser tidigare, andra senare.

Fostret växlar mellan vakenhet och vila. Vilan brukar vara i ungefär 20 till 40 minuter, sällan längre än 90 minuter. Det är vanligt att känna mest aktivitet på kvällen.

Ett foster har både stora och små rörelser. Rörelserna kan kännas som fladder eller svepningar. I början är det vanligt att känna små rörelser. När fostret blir större kan rörelserna också vara tydliga, som sparkar eller buffar.

Det är olika hur mycket ett foster rör sig i livmodern. En del är mycket aktiva, medan andra är lugnare, men alla rör på sig ända fram till födelsen.

Runt graviditetsvecka 24 brukar det gå att känna fostret tydligt och du märker när det är vaket. För varje vecka som går växer fostret och rörelserna blir kraftfullare fram till omkring graviditetsvecka 32. Sedan är rörelserna ungefär lika kraftfulla fram till förlossningen.

Mot slutet av graviditeten är det trångt i livmodern. Då kan rörelserna kännas annorlunda, kanske som kraftfulla tryck eller som om barnet

stretchar. En del tycker att rörelserna känns långsammare jämfört med tidigare, men de ska inte minska i antal och styrka.

Symtom på minskade fosterrörelser

Med minskade fosterrörelser menas att fostret har blivit mer stilla. Då märker du inte längre att fostret har tydliga vakna stunder.

Du upplever en tydlig skillnad i hur fostret rör sig nu jämfört med hur det har rört sig tidigare. Du ska ha upplevelsen i mer än två timmar.

När och var ska jag söka vård för minskade fosterrörelser?

Vardagar dagtid kan du höra av dig till din barnmorskemottagning eller förlossning. På kvällar och helger skall du kontakta förlossningskliniken för att få besked om vart du skall vända dig. Har du stor oro efter graviditetsvecka 24+0 kan du söka direkt till förlossningen.

Vänta inte till nästa dag!

Det är alltid viktigt att söka vård för minskade fosterrörelser. Det gäller även om du sökt vård tidigare och undersökningarna då tydde på att fostret mådde bra. Sök vård igen om du får en ny upplevelse av minskade fosterrörelser.

Om du behöver hjälp med kontaktuppgifter till en förlossningsklinik kan du söka dem på 1177.

Hur mycket bör jag uppmärksamma fostrets rörelser?

Det är olika hur mycket gravida märker av rörelserna i livmodern. En del uppmärksammar varje liten spark. Andra tänker inte så mycket på hur fostret rör sig i livmodern.

Det är inte meningen att du som är gravid ska känna press att övervaka fostrets alla rörelser. Du behöver inte ta tid på hur ofta fostret sover eller avbryta din egen sömn och buffa på magen för att se om barnet vaknar.

Du och fostret har era egna vanor och rörelser. Det är först när något avviker från det som du bör vara mer uppmärksam.

Vad beror minskade fosterrörelser på?

Minskade fosterrörelser kan bero på att moderkakan inte fungerar som den borde. Då finns det risk för att fostret får för lite näring och syre. Ökad risk för nedsatt moderkaksfunktion finns till exempel vid diabetes, högt blodtryck, fetma, rökning och om du har passerat ditt beräknade förlossningsdatum med minst en vecka.

Undersökningar på förlossningsklinik

Vid misstanke om minskade fosterrörelser får du först prata med en barnmorska, som kommer att fråga om fostrets rörelser. Det kan vara frågor om hur rörelserna har förändrats och när du märkte det.

En del som upplever minskade fosterrörelser behöver bli undersökta med CTG och ultraljud på förlossningsklinik.

De flesta som upplever minskade fosterrörelser föder ett friskt barn. Det kan hända att barnet behöver komma ut om undersökningarna visar att barnet inte mår bra.

Vill du veta mer?

Du är alltid välkommen att höra av dig till din barnmorskemottagning om du känner att du vill veta mer.