



Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Fosterrörelser översatt till polska

Datum: 2025-05-27

Ruchy płodu

Jak odczuwane są ruchy płodu

Każdy płód porusza się w macicy na swój własny sposób. Około 18-20 tygodnia ciąży po raz pierwszy można poczuć ruchy dziecka. Niektóre kobiety odczuwają ruchy wcześniej, inne później.

Płód na przemian czuwa i odpoczywa. Odpoczynek trwa zwykle od 20 do 40 minut, rzadko dłużej niż 90 minut. Zwykle największą aktywność odczuwa się wieczorem.

Płód wykonuje zarówno duże, jak i małe ruchy. Ruchy mogą być odczuwane jako trzepotanie lub bulgotanie. Na początku często odczuwane są małe ruchy. W miarę jak płód rośnie, ruchy mogą być wyraźne, takie jak kopanie lub szturchanie.

Ruch płodu w łonie matki może być różny. Niektóre płody są bardzo aktywne, podczas gdy inne są spokojniejsze, ale wszystkie poruszają się aż do narodzin.

Około 24 tygodnia ciąży można zwykle wyraźnie wyczuć płód i wiedzieć, kiedy się budzi. Z każdym mijającym tygodniem płód rośnie, a jego ruchy stają się coraz bardziej energiczne, aż do około 32 tygodnia ciąży.

Następnie ruchy pozostają mniej więcej takie same aż do porodu.

Pod koniec ciąży w macicy robi się ciasno. Wówczas ruchy mogą być odczuwane inaczej, na przykład jako silny ucisk lub jakby dziecko się

rozciągało. Niektóre kobiety uważają, że ruchy są wolniejsze niż wcześniej, ale ich liczba ani siła nie powinna się zmniejszyć.

Objawy zmniejszonych ruchów płodu

Słabe ruchy płodu oznaczają, że płód stał się bardziej spokojny. Oznacza to, że nie zauważasz już, że płód ma wyraźne momenty przebudzenia.

Odczuwasz wyraźną różnicę w tym, jak płód porusza się teraz w porównaniu do tego, jak poruszał się wcześniej. Odczucie to powinno trwać dłużej niż dwie godziny.

Kiedy i gdzie powinnam szukać pomocy w przypadku słabych ruchów płodu?

W dni powszednie w ciągu dnia można skontaktować się z gabinetem położnej lub oddziałem położniczym. Wieczorami i w weekendy należy skontaktować się z kliniką położniczą, aby dowiedzieć się, gdzie się udać. Jeśli jesteś bardzo zaniepokojona po 24+0 tygodniu ciąży, możesz udać się bezpośrednio na oddział porodowy.

Nie czekaj do następnego dnia!

Ważne jest, aby zawsze szukać pomocy w przypadku słabych ruchów płodu. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy już wcześniej zgłosiłaś się do lekarza, a badania wykazały, że płód jest zdrowy. Należy ponownie zgłosić się do lekarza w przypadku wystąpienia nowych objawów zmniejszonych ruchów płodu. Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu danych kontaktowych kliniki położniczej, możesz wyszukać je pod numerem 1177.

Jak bardzo powinnam zwracać uwagę na ruchy płodu?

Kobiety w ciąży w różnym stopniu zauważają ruchy płodu w macicy. Niektóre zwracają uwagę na każde małe kopnięcie. Inne nie zastanawiają się zbytnio nad tym, jak płód porusza się w macicy.

Kobiety w ciąży nie powinny odczuwać presji, aby monitorować każdy ruch płodu. Nie musisz mierzyć czasu, jak często płód śpi ani przerywać własnego snu i szturchać brzuch, aby sprawdzić, czy dziecko się budzi.

Ty i płód macie swoje własne nawyki i ruchy. Dopiero gdy coś odbiega od normalnego rytmu, należy zwrócić na to większą uwagę.

Od czego zależą słabe ruchy płodu?

Słabe ruchy płodu mogą być spowodowane tym, że łożysko nie działa tak, jak powinno. Zachodzi ryzyko, że płód nie otrzymuje wystarczającej ilości pożywienia i tlenu. Istnieje zwiększone ryzyko pogorszenia funkcji łożyska w przypadkach takich jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, otyłość, palenie tytoniu i jeśli przewidywany termin porodu został przekroczony o co najmniej tydzień.

Badania w klinice położniczej

Jeśli podejrzewasz zmniejszone ruchy płodu, najpierw porozmawiasz z położną, która zapyta o ruchy płodu. Może to obejmować pytania o to, jak zmieniły się ruchy i kiedy to zauważyłaś.

Niektóre kobiety, które doświadczają zmniejszonych ruchów płodu, muszą wykonać badanie KTG i USG w klinice położniczej.

Większość kobiet, u których występują zmniejszone ruchy płodu, rodzi zdrowe dziecko. Jeśli badania wykażą, że stan dziecka nie jest dobry, konieczne może być jego urodzenie.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zawsze możesz skontaktować się ze swoją położną w gabinecie.