

### Fosterrörelser

Med fosterrörelser menar man både ”större rörelser” som sparkar och bålrörelser men även mindre, fladdriga eller svepande rörelser hos fostret.

Det vanligaste är att kvinnan börjar känna fosterrörelser från graviditetsvecka 18-20. Det förekommer dock att man kan känna rörelser så tidigt som vecka 15-16, likaväl som att rörelser inte noteras förrän långt senare i graviditeten. **Före graviditetsvecka 24+0 är fostrets rörelsemönster svårbedömt.**

Fostret växlar mellan perioder av aktivitet och vila över dygnet. Fosterrörelser saknas under sömnperioderna, som kommer regelbundet under dygnet och varar ca 20-40 min/gång (sällan mer än 90 min).

Fosterrörelser noteras oftare i liggande ställning jämfört med sittande eller stående och oftare på kvällstid. Det är oklart om det beror på att foster verkligen rör sig mer under kvällstid eller i liggande ställning – eller om det helt enkelt är så att det är lättare att koncentrera sig och känna efter ordentligt när man är avslappad.

### Vad menas med minskade fosterrörelser från vecka 24+0?

Om du från graviditetsvecka 24+0 upplever att fosterrörelserna minskar i kraft och/eller förekomst, avviker från fostrets normala sätt att röra sig, och/eller inte kan känna några tydliga vakenhetsperioder för fostret.

De allra flesta gravida som upplever minskade och svagare rörelser föder ett friskt och välmående barn, men det finns ändå anledning att göra en extra kontroll.

### Vad gör man när man är tveksam om fosterrörelserna från vecka 24+0 är minskade?

Börja med att ligga på sidan under 1-2 timmar, känn efter ordentligt. Känner du tydliga vakenhets och sömnperioder? Känner du en tydlig skillnad mot hur det brukar vara?

Om du tycker att fosterrörelserna verkligen är minskade jämfört med hur det känts tidigare, skall du söka kontakt med vården för kontroll. Kontakta förlossningen för att avtala tid för kontroll! Vänta inte tills nästa dag! **Förlossningen/BB Skövde 0500-43 14 40, Förlossningen NÄL 010 - 435 03 60.**

Om du har någon särskild riskfaktor (t ex högt blodtryck, fetma, diabetes, rökning, tillväxthämmat foster, eller annan känd graviditetskomplikation) är det extra angeläget att du söker vård vid minskade fosterrörelser.

Om du har haft kontakt med vården på grund minskade fosterrörelser tidigare, men inget tydde på att fostret mådde dåligt, så bör du ta en ny kontakt med vården om du åter upplever att fostrets rörelser minskar.