

Kur ndjen foshnjën të lëvizë kjo është shenjë se janë mirë

Shumica e grave zakonisht fillojnë ta ndjejnë foshnjën të lëvizë midis javës së 16 dhe 24 të shtatzanisë.



Sa shpesh duhet të lëvizë foshnja ime?

Nuk ekziston një numër i caktuar lëvizjesh normale.

Që pas javëve 16-24 duhet ta ndjeni foshnjën të lëvizë gjithnjë e më shumë deri në 32 javë dhe pastaj të qëndrojë pak a shumë njësoj deri sa të lindni.



MOS PRISNI deri ditën tjetër për të kërkuar këshilla nëse jeni e shqetësuar për lëvizjetefoshnjës tuaj



Është e **PAVËRTETË** se foshnjët lëvizin më pak nga fundi i shtatzanisë ose gjatë lindjes.



Duhet të **VAZHDONI** ta ndjeni foshnjën tuaj të lëvizë deri në momentin kur fillon procesi i lindjes madje edhe kur jeni duke lindur.

Përpiquni të njihni lëvizjet e foshnjës tuaj



Pse janë të rëndësishmelëvizjet e foshnjës time?

Pakësimi i lëvizjeve të foshnjës mund të jetë shenjë paralajmëruese se foshnja nuk është mirë.

Rreth gjysma e grave që kanë lindur foshnje të vdekur kishin vënë re se lëvizjet e foshnjeve të tyre ishin ngadalësuar ose kishin ndaluar.

Nëse mendoni se lëvizjet e foshnjës tuaj janë ngadalësuar ose kanë ndaluar, flisni me maminë tuaj ose pavionin e lindjeve menjëherë (maminë janë në dispozicion 24 orë në ditë 7 ditë të javës). Gjithnjë ka një mami në dispozicion, edhe natën.



- **Mos hezitoni të kontaktoni maminë ose pavionit tuaj të lindjes.**
- **Mos u shqetësoni për telefonatën,** është e rëndësishme të flisni me një mami ose pavionin e lindjeve për këshilla edhe nëse nuk jeni e sigurt. Ka shumë gjasa që ato, të duan t'ju vizitojnë menjëherë.



Po nëse lëvizjet e foshnjës time pakësohen përsëri?

Nëse pas kontrollit prapë nuk jeni e kënaqur me lëvizjet e foshnjës tuaj, duhet të kontaktoni ose maminë tuaj ose pavionin e lindjeve menjëherë, edhe nëse herën e fundit gjithçka kishte qenë normale.

KURRË MOS HEZITONI të kontaktoni maminë tuaj ose pavionin e lindjeve për këshilla, pavarësisht se sa herë ndodh kjo. Në maternitet ka mami në detyrë 24 orë në ditë.



Mos përdorni monitorë dore, Doppler apo aplikacione të tjera telefoni për të kontrolluar rrahjet e zemrës të foshnjës tuaj.

Edhe nëse dalloni një rrahje zemre, kjo nuk do të thotë se foshnja juaj është mirë.



Nëse keni komente për këtë përkthim, ju lutem kontaktoni pregnancyinfo@tommys.org



Zbuloni më shumë në adresën tommys.org/pregnancy-hub

Të dhëna për kontaktim:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby