

## Sentir os movimentos do seu bebé é um sinal de que o bebé está bem

A maioria das mulheres começa a sentir os movimentos do bebé entre as 16 e as 24 semanas de gravidez.



### Com que frequência é que o meu bebé se deve mexer?

Não existe um número definido de movimentos considerado normal.

**O seu bebé vai ter o seu próprio padrão de movimentos que deve passar a conhecer.**

A partir das 16-24 semanas deverá sentir o bebé a mexer-se cada vez mais até às 32 semanas e depois irá manter-se aproximadamente o mesmo até ao parto.



**NÃO DEVE ESPERAR** até ao dia seguinte para procurar aconselhamento se estiver preocupada com os **movimentos do seu bebé.**



**NÃO É VERDADE** que os bebés se mexem menos perto do final da gravidez.



Deverá **CONTINUAR** a sentir os movimentos do seu bebé até entrar em trabalho de parto e também enquanto está em trabalho de parto.

**Aprenda a conhecer o padrão normal dos movimentos do seu bebé.**



### Porque é que os movimentos do meu bebé são importantes?

Uma redução nos movimentos de um bebé pode ser, por vezes, um importante sinal de aviso de que o bebé não está bem. Cerca de metade das mulheres que tiveram um nado-morto notaram que os movimentos do bebé tinham abrandado ou parado.

Se pensa que os movimentos do seu bebé abrandaram ou pararam, contacte imediatamente a sua parteira ou a maternidade (equipa disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana).



- **NÃO** adie a chamada até ao dia seguinte para ver o que acontece.
- Não se preocupe por telefonar. É importante que os seus médicos e parteiras saibam se os movimentos do seu bebé abrandaram ou pararam.



### E se os movimentos do meu bebé abrandarem novamente?

No caso de, depois do exame, continuar preocupada com os movimentos do seu bebé, deve contactar a sua parteira ou a maternidade imediatamente, mesmo que tudo estivesse normal da última vez.

**NUNCA HESITE** em contactar as vezes que forem necessárias a sua parteira ou a maternidade para pedir aconselhamento.



Não utilize monitores portáteis, Dopplers fetais de uso doméstico nem aplicações no telemóvel para verificar o batimento cardíaco do seu bebé. Mesmo que detete um batimento cardíaco, isso não significa que o seu bebé está bem.



Contact details:

#### 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

Publicado: Nov 2023 | Próxima revisão: Nov 2026

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280