

## Відчуття того, як ваша дитина рухається, — знак того, що їй добре

Більшість жінок зазвичай починають відчувати, як їх дитина рухається, між 16 і 24 тижнями вагітності.



### Як часто моя дитина повинна рухатися?

Немає встановленої нормальної кількості рухів.

Починаючи з 16-24 тижня, ви повинні відчувати, як дитина рухається все більше і більше до 32 тижня, а потім рухливість залишиться приблизно такою ж, поки ви не народите.



**НЕ ЧЕКАЙТЕ наступного дня, щоб звернутися за порадою, якщо вас турбують рухи вашої дитини**



Те, що дитина менше рухається на останніх строках вагітності або під час пологів, — **НЕПРАВДА**.



Ви повинні **ПРОДОВЖУВАТИ** відчувати, як ваша дитина рухається, до моменту, коли почнуться пологи, а також під час пологів.

**Слідкуйте за рухами вашої дитини**



### Чому рухи моєї дитини важливі?

Зменшення рухів дитини може бути важливим попереджувальним знаком про те, що дитині погано.

Приблизно половина жінок, у яких народилася мертва дитина, помічали, що рухи їхньої дитини уповільнились або зупинились.

Якщо ви вважаєте, що рухи вашої дитини уповільнились або зупинились, **негайно** зверніться до акушерки або пологового відділення (акушерки працюють цілодобово 7 днів на тиждень). Акушерка працює завжди, навіть вночі.



- **Не** відкладайте звернення до акушерки або вашого пологового відділення.
- **Не соромтеся телефонувати:** важливо поговорити з акушеркою або спеціалістом вашого пологового відділення, навіть якщо ви не впевнені. Дуже ймовірно, що вони захочуть відразу побачити вас.



### Що робити, якщо кількість рухів моєї дитини знову зменшиться?

Якщо після перевірки ви все ще не задоволені рухом вашої дитини, вам слід негайно зв'язатися з акушеркою або пологовим відділенням, навіть якщо минулого разу все було нормально.

**НИКОЛИ НЕ ВАГАЙТЕСЯ** звертатися до акушерки або спеціаліста пологового відділення за порадою, скільки б разів це не траплялося. У пологовому відділенні цілодобово чергують акушерки.



Не використовуйте ручні монітори, доплери чи телефонні додатки для перевірки серцебиття дитини.

Навіть якщо ви виявите серцебиття, це не означає, що вашій дитині добре.



Контактні дані:

#### Джерела і посилання

Інформація в цій брошурі базується на Вказівках RCOG Green-top № 57  
Зменшення кількості рухів плоду (2011 р.) та Інформаційна брошура пацієнта RCOG  
Рухи вашої дитини під час вагітності: інформація для вас (2012 р.).

Дякуємо таким організаціям за підтримку у розробці цієї брошури:



# Tommy's

Together, for every baby

Опубліковано: листопад 2023 р. | Наступний перегляд: листопад 2026 р.

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

Tommy's зареєстрована як благодійна організація під № 1060508 та SC039280