

Observation av fostrets rörelser

- Fostrets rörelser observeras för att följa upp hur fostret mår i livmodern.
- Fostrets rörelser regleras av centrala nervsystemet. Om centrala nervsystemet har bra tillgång till syre och näring, mår fostret bra och rör sig normalt. Om rörelserna minskar kan det tyda på att fostret mår sämre.
- Normalt rör sig fostret 3–50 gånger per timme, dessutom har fostret viloperioder på 20–40 minuter. Modern känner ungefär 80 procent av fostrets rörelser. Mängden rörelser förblir relativt oförändrad fram till slutet av graviditeten.
- När modern rör sig minskar fostrets rörelser något och dessutom kan det vara svårare att observera rörelserna när uppmärksamheten riktar sig till andra sysslor.
- Fostret har olika slags rörelser: svaga, korta eller starkare, men korta serier samt roterande rörelser. Om fostret har hicka känns det som om någon knackar med en hammare på bukväggen.

Så här räknar du rörelser

- Lägg dig på sida för att vila vid en för dig lämplig tid på dagen.
- Anteckna dagligen under 1 timme de fosterrörelser du observerar. Alla separata rörelser, utom hicka, räknas.
- Under en timme borde rörelserna vara minst 10 till antalet.
- Om du observerar färre än 10 rörelser under en timme, drick ett glas sockrad saft eller ät någonting och räkna ytterligare en timme. Om antalet rörelser fortfarande är litet (färre än 10 rörelser/timme), kontakta då mottagningen för föderskor på förlossningssjukhuset.
- Om rörelserna är många, behöver du inte räkna en hel timme.