Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Liikelaskenta

- Vauvan liikkeitä tarkkaillaan vauvan kohdunsisäisen voinnin seuraamiseksi.
- Vauvan liikkeet ovat keskushermoston säätelemiä. Jos keskushermosto saa hyvin happea ja ravintoa, vauva voi hyvin ja liikkuu normaalisti. Liikkeiden väheneminen voi kertoa näin ollen vauvan voinnin huononemisesta.
- Normaalisti vauva liikkuu 3–50 kertaa tunnissa, lisäksi vauva pitää 20-40 min. lepovaiheita. Äiti tuntee n. 80 % vauvan liikkeistä. Liikemäärä pysyy suurin piirtein vakiona loppuraskauteen saakka.
- Äidin liikkuminen vähentää vauvan liikkeitä hieman ja lisäksi liikkeitä voi olla vaikeampi havaita huomion suuntautuessa muihin askareisiin.
- Sikiöllä on erilaisia liikkeitä: heikkoja, lyhyitä tai vahvoja lyhyitä sarjoja, sekä pyörimisliikkeitä. Vauvan hikka tuntuu kuin vasaran naputtelulta vatsanpeitteisiin.

Liikelaskentaohjeet

- Asetu lepäämään kyljelleen itsellesi sopivaan aikaan päivästä.
- Kirjaa päivittäin 1 tunnin aikana havaitsemasi vauvan liikkeet. Kaikki erilliset liikkeet, paitsi hikka lasketaan liikkeeksi.
- Tunnin aikana pitäisi tulla vähintään 10 liikettä.
- Jos tunnet vähemmän kuin 10 liikettä tunnin aikana, juo lasillinen sokeroitua mehua tai syö jotain ja laske toinen tunti. Jos liikkeet ovat edelleen vähäiset (alle 10 liikettä/tunti), ota yhteyttä synnytyssairaalan synnyttäjien vastaanottoon.
- Jos liikkeitä tulee runsaasti, ei tarvitse laskea koko tuntia.

JOTTA LÄNSIUUSIMAALAISET VOIVAT HYVIN