**Hayat hissetme hakkında bilgiler**

**Bebeğinizi tanımayı öğreniniz**

Hamileliğiniz şu an bebeğin tekmelediğini hissettiğiniz safhaya gelmiştir. Hamilelik kontrolleri esnasında biz, bebeğinizin büyümesini ve kondisyonunu kontrol ediyoruz fakat doğmadan önce anne olarak bebeğinizi en iyi siz tanıyorsunuz. Bebeğin hareketleriyle anlattıkları hususlar, önemli bilgilerdir!

Doğumdan sonra bebeğinizin bakımına çok fazla zaman harcayacaksınız. Bebeğinizin hareket etme düzenini öğrenmeniz için hamileliğinizin şu anki safhasında bile zaman ayırmanızı öneriyoruz. Aşağıda bebeğin tekmelemesinin anlamının ne olduğu ve onun refahını nasıl kontrol edebileceğiniz hususunda birkaç öneri veriliyor. Bebeğinizi tanımak için zaman ayırmanız iyi bir alışkanlıktır!

**Bebeğiniz ne yapıyor**

Hamileliğin tüm dönemi boyunca bebeğiniz aktiftir. Akciğerlerini geliştirmesi için hareketler yapıyor. Bebeğiniz, rahmin dışında bir yaşam konusunda alıştırma yapıyor. Zaman zaman hıçkırığı tutacaktır ve siz bunu küçük kasılmalar olarak hissedeceksiniz. Bebeğiniz rahminizde şiddetli ve daha az şiddetli hareketlerde bulunacaktır. Başparmağı emmek veya parmaklarını germek gibi küçük hareketleri muhtemelen hissetmeyeceksiniz. Üçüncü dönemde buna karşın çoğu tekmeleri hissedeceksiniz. Duruşu değiştiği zaman da bebeğin daha fazla hareket ettiğini hissedeceksiniz, örneğin oturur bir durumdan yatar duruma geçtiğinizde.

**Bebeğin tekmelemesi onun refahı hakkında ne bilgiler veriyor**

Bebeğiniz ihtiyacı olan her şeyi sizden plasenta aracılığıyla alıyor. Plasenta iyi fonksiyon içinde olduğu müddetçe bebek iyi şekilde tekmelemeye devam edecektir. Plasenta fonksiyonu azaldığında bebek, enerji tasarrufu yapmak üzere daha az hareket edecektir. Bu durumda onun daha az tekmelediğini fark edeceksiniz. Plasentanın fonksiyonu daha az olduğu halde bebek hiç büyümüyor veya daha az iyi büyüyor ve kondisyonu gerileyebilecektir. Bebeğiniz doğum esnasında da sorunlarla karşılaşabilecektir. Bebeğin hareket etme düzeni normal olduğu zaman bu ender görülüyor! Bebeğinizden alışık olmuş olduğunuz halde hareketler hissetmeniz, bebeğin durumunun iyi olduğuna dair bir işarettir.
Bazen bebek sakindir. Ondan alışık olduğunuzdan daha az tekmelediği zaman bunun farkına varmanız önemlidir. Bilinçli şekilde hareketlerini hissederek bebeğinizle irtibat kurup onu tanımayı öğreneceksiniz. Bu nedenden dolayı hareketleri hissetmeniz önemlidir.

**Bazen sakindir.**

Bebeğiniz sıkça uyuyor. Bu durumda neredeyse hiç hareket etmeyecektir. Hamilelik ilerledikçe uyuma dönemleri daha uzun olacaktır fakat hamileliğin sonuna doğru dönemde bile bebeğiniz bir saatten daha fazla ardına ardına uyuması ender olacaktır. Bebekler özellikle akşamları aktiftir ve buna rağmen bazıları sabahları erkenden hareket etmeyi tercih ediyorlar. Sağlıklı bebeklerin ne kadar sık tekmeledikleri ve ne kadar sıkı tekmeledikleri hususlarda büyük farklılıklar olabiliyor. Tekmelemek her tür hareketi kapsıyor. Yapılan araştırmalar kızların erkekler kadar aynı sıklıkta tekmelediklerini gösteriyor. Doğumdan önce çok fazla tekmeleyen bebekler doğumdan sonra da daha aktif bebeklerdir. Bazı anneler hareketleri diğer annelerden daha az hissediyor. Plasenta rahmin ön tarafından olduğu halde veya fazla kilolu olduğunuzda çocuk hareketlerini daha az hissedeceksiniz. Karnınızın hareket ettiğini hissederek hareketleri kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Hareketleri yattığınız zaman en iyi şekilde ve uyuduğunuzda, yürüdüğünüzde veya meşgul olduğunuzda en az hissediyorsunuz.

**Hareketleri tanımayı öğrenmek**

Her gün çocuğun hareketlerini tanımayı öğrenmek iyi bir alışkanlık olabilir. Tekmelemek tüm anne adayları için önemlidir, bebeğinizin hareketlerini öğrenmek ve tanımak hamileliğin 26ncı ve 28inci haftasında başlayabilecektir.

Hıçkırık hariç tüm hareketler bir "tekme" olarak sayılıyor. Aynı anda gerçekleşen farklı hareketleri bir "tekme" olarak görmeniz gerekiyor. Çocuk hareketlerini hissetmenin en iyi yöntem, sakin bir şekilde yatıp veya oturup hareketlere konsantre olmaktır. Bebeğiniz uyuduğu zaman biraz iteleyerek veya karna hafifçe bastırarak onu uyandırabilirsiniz. Her gün yaklaşık aynı saatte çocuk hareketlerini tanımaya çalışın. Bunun için bebeğin çoğu zaman aktif olduğu bir dönemi seçiniz. Günün bu dönemi esnasında çocuk hareketlerinin bilincine varmaya çalışıyorsunuz. Annelerin çoğunun bu şekilde hareketleri tanımak ve bebeğin kendi imkanları içinde normal hareket ettiğinin farkına varmak için fazla zamana ihtiyacı yoktur.

**Bebeğiniz ne kadar tekmelemelidir ve hareket sayısı azaldığında ne yapılmalıdır**

2 hafta (26-28. hafta) esnasında çocuk hareketlerini bilinçli şekilde hissetmiş olduğunuzda tekmelemenin günden günde değiştiğini ancak büyük bir kısmının kıyaslanabilir olduğunu fark edeceksiniz. Bu durum, kondisyonu iyi olan bir çocuk için geçerlidir ve hamilelik esnasında hareketleri hissetme şeklinin değiştiğini hissettiğinizde de bu durum söz konusudur. Bebeğin normal aktivitesinde belirgin ve kalıcı bir azalmanın farkına varmak en önemli husustur. Bebeğinizle ilgili olarak kaygılı olduğunuz halde bunu bize bildirmelisiniz.

Birkaç durumda bizimle hemen irtibata geçmelisiniz:

* Bebek bir gün boyunca hiç hareket etmemiş olduğu halde. Bu durum söz konusu olduğunda ASLA bir sonraki güne kadar beklemeyin.
* Bebek gün boyunca gittikçe daha az hareket ettiği halde ve çok az aktivite hissettiğiniz halde.

"Çok az aktivitenin" ne olduğu konusunda endişeli olduğunuzda önceden o anda çoğu zaman aktif olan sağlıklı bir çocuğun iki saat içinde 10 seferden daha az hareket etmesinin ender görüldüğünü bilmeniz faydalı olabilecektir.