**Informacje dotyczące wyczuwania ruchów dziecka**

**Poznaj swoje dziecko**

Twoja ciąża jest już na tyle zaawansowana, że czujesz kopnięcia swojego dziecka. W czasie wizyt kontrolnych w okresie ciąży, kontrolujemy rozwój i stan dziecka, ale ty jako matka najlepiej znasz swoje dziecko zanim jeszcze się urodzi. Informacje, które dziecko przekazuje Ci swoimi ruchami są bardzo ważne.

Po narodzinach poświęcisz dużo czasu na opiekę nad dzieckiem. Radzimy Ci już teraz, w okresie ciąży, poświęcać każdego dnia czas na poznanie sposobu poruszania się Twojego dziecka. Znajdziesz tutaj informacje na temat tego, co to znaczy kopanie dziecka i kilka porad, jak możesz sprawdzić jego dobre samopoczucie. Dobrym zwyczajem jest poświęcić czas na poznanie dziecka!

**Co robi Twoje dziecko?**

W trakcie całej ciąży Twoje dziecko jest bardzo aktywne. Rusza się, aby w ten sposób rozwijać swoje płuca. Dziecko ćwiczy przed rozpoczęciem życia poza łonem matki. Od czasu do czasu dziecko może mieć czkawkę, którą będziesz odczuwać jako słabe skurcze. Dziecko wykonuje w macicy mniej lub bardziej gwałtowne ruchy. Niewielkich ruchów, takich jak ssania kciuka lub rozprostowywania paluszków nie będziesz prawdopodobne w ogóle czuć. W trzecim trymestrze ciąży czujesz większość kopnięć i trąceń dziecka. Jeżeli zmienisz pozycję będziesz mogła lepiej wyczuć ruchy Twojego dziecka. Na przykład jeśli położysz się z pozycji siedzącej.

**W jaki sposób kopnięcia dziecka mogą świadczyć o jego samopoczuciu?**

Wszystko, czego mu potrzeba dziecko dostaje przez łożysko. Tak długo, jak łożysko funkcjonuje prawidłowo, dziecko będzie mocno kopało. Jeśli łożysko funkcjonuje gorzej, dziecko będzie oszczędzało energię i mniej się poruszało. Zauważysz wówczas, że będzie mniej kopało. Jeżeli łożysko źle funkcjonuje, dziecko nie rośnie lub rozwija się gorzej i jego stan może ulec pogorszeniu. Twoje dziecko może mieć także problemy podczas porodu. Zdarza się to bardzo rzadko, jeżeli ruchy dziecka są prawidłowe! Jeżeli wyczuwane przez Ciebie ruchy dziecka są takie jak zwykle, oznacza to, że dziecko ma się dobrze.
Czasami dziecko jest spokojne. Istotne jest abyś umiała wyczuć, kiedy kopie mniej niż zwykle. Dzięki świadomemu odczuwaniu ruchów dziecka masz z nim kontakt i je poznajesz. Dlatego dobrze jest znać ruchy swojego dziecka.

**Czasami dziecko się nie rusza.**

Twoje dziecko często śpi. Rzadko będzie się wówczas ruszało. W miarę postępów ciąży okresy snu będą się wydłużały, lecz nawet pod koniec ciąży, Twoje dziecko będzie rzadko spało więcej niż przez godzinę. Większość dzieci jest aktywnych szczególnie wieczorem, jednak niektóre chętniej wolą być aktywne rano. Zdrowe dzieci kopią z różną siłą i częstotliwością. Kopanie obejmuje rożnego rodzaju ruchy. Badania pokazują, że dziewczynki kopią równie często jak chłopcy. Dzieci, które dużo kopią przed narodzinami, także po urodzeniu są bardziej aktywne. Niektóre matki gorzej wyczują ruchy dziecka niż inne matki. Jeżeli łożysko umieszczone jest w przedniej części macicy, lub jeżeli masz nadwagę, będziesz słabiej wyczuwała ruchy dziecka. Możesz nauczyć się kontrolować ruchy dziecka wyczuwając ruchy brzucha. Ruchy dziecka najlepiej wyczujesz leżąc, a najgorzej stojąc, idąc lub gdy jesteś czymś zajęta.

**Nauka rozpoznawania ruchów**

Rozpoznawanie ruchów dziecka każdego dnia to bardzo dobry zwyczaj. Kopanie jest bardzo ważne dla wszystkich przyszłych matek. Poznawanie swojego dziecka oraz rozpoznawanie jego ruchów możesz najlepiej rozpocząć pomiędzy 26. a 28. tygodniem ciąży.

Wszystkie ruchy dziecka, za wyjątkiem czkawki, określane są mianem „kopnięcia”. Różnego rodzaju ruchy wykonywane w tym samym momencie powinnaś traktować jako jedno „kopnięcie”. Najlepszym sposobem na wyczucie ruchów dziecka jest zrelaksowanie się w pozycji leżącej lub siedzącej i skoncentrowanie uwagi na ruchach dziecka. Jeśli dziecko śpi, można je obudzić nieznacznie pchając lub delikatnie naciskając brzuch. Spróbuj codziennie, mniej więcej o tej samej porze, wyczuwać ruchy dziecka. W tym celu wybierz moment w ciągu dnia, kiedy dziecko najczęściej jest aktywne. Spróbuj wówczas świadomie wyczuwać ruchy dziecka. Większość matek nie potrzebuje w ten sposób dużo czasu, aby wyczuć ruchy dziecka i sprawdzić, czy dziecko porusza się prawidłowo.

**Jak bardzo dziecko powinno kopać i co robić, gdy jego ruchliwość spada**

Jeśli w ciągu dwóch tygodni (26-28 tydzień) świadomie próbowałaś wyczuć ruchy dziecka, prawdopodobnie zauważysz, że kopanie każdego dnia jest trochę inne, ale jednocześnie jest ono w dużej mierze każdego dnia podobne. Może się tak zdarzyć w przypadku zdrowego dziecka, nawet wówczas, gdy sposób odczuwania jego ruchów w czasie ciąży się zmienia. Ważne jest, aby zauważyć kiedy występuje wyraźne i trwałe zmniejszenia normalnej aktywności dziecka. Jeżeli martwisz się o swoje dziecko, musisz nam ten fakt zgłosić.

W niektórych przypadkach, powinnaś natychmiast się z nami skontaktować:

* Gdy dziecko przez cały dzień nie poruszyło się. Jeżeli tak się zdarzyło, NIGDY nie wolno czekać do następnego dnia.
* Gdy w ciągu dnia dziecko porusza się coraz słabiej i czujesz, że jest zbyt mało aktywne.

Jeżeli masz wątpliwości w określeniu co znaczy „zbyt mało”, warto wiedzieć, że rzadko zdarza się, by zdrowe dziecko poruszyło się mniej niż 10 razy w ciągu dwóch godzin, w chwili, gdy wcześniej o tej samej porze było zwykle aktywne.