



# Odczuwanie ruchów dziecka jest sygnałem, że dziecko ma się dobrze

Większość kobiet zaczyna odczuwać ruchy dziecka między 16. a 24. tygodniem ciąży. Ruchy dziecka można opisać jako kopnięcia, trzepotanie skrzydeł, przewracanie lub rolowanie. Sposób poruszania się dziecka będzie zmieniał się w trakcie ciąży.



## Jak często moje dziecko powinno się ruszać?

Nie ma ustalonej liczby ruchów.

Twoje dziecko będzie miało swój własny wzorzec ruchów, który powinnaś poznać.

Od 16.–24. tygodnia powinnaś odczuwać coraz bardziej wzmożone ruchy dziecka aż do 32. tygodnia, od kiedy ruchy przestają się nasilać i pozostają takie same do chwili porodu.



Jeśli obawiasz się, że coś jest nie tak ze sposobem, w jaki Twoje dziecko się porusza, skontaktuj się z położną lub lekarzem **jeszcze tego samego dnia.**



To **NIEPRAWDA**, że pod koniec ciąży dziecko porusza się mniej.



Ruchy dziecka powinnaś odczuwać do czasu rozpoczęcia się porodu, a także w jego trakcie.

Poznaj zwykły wzorzec ruchów Twojego dziecka.



## Jak często moje dziecko powinno się ruszać?

Nie ma ustalonej liczby ruchów.

Twoje dziecko będzie miało swój własny wzorzec ruchów, który powinnaś poznać.

Od 16.–24. tygodnia powinnaś odczuwać coraz bardziej wzmożone ruchy dziecka aż do 32. tygodnia, od kiedy ruchy przestają się nasilać i pozostają takie same do chwili porodu.

Jeśli uważasz, że ruchy dziecka stały się rzadsze lub dziecko wcale się nie porusza, **bezwzględnie skontaktuj się ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym.** (funkcjonuje 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu).



- Nie odkładaj telefonu na następny dzień, żeby zobaczyć, czy coś się nie zmieni.
- Nie obawiaj się zadzwonić – to ważne, aby zajmujący się Tobą lekarze i położne wiedzieli, że ruchy Twojego dziecka stały się rzadsze lub całkiem zanikły.



## Co powinnam zrobić, gdy zauważę, że ruchy dziecka stały się rzadsze?

Jeśli po badaniu kontrolnym nadal uważasz, że ruchy dziecka nie są prawidłowe, od razu powinnaś skontaktować się ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym – nawet, jeśli poprzednim razem wszystko było w porządku.

**NIGDY NIE WAHAJ SIĘ** skontaktować ze swoją położną lub szpitalnym oddziałem położniczym i prosić o radę, bez względu na to, ile razy taka sytuacja będzie miała miejsce.



Nie używaj żadnych ręcznych monitorów, urządzeń z efektem Dopplera ani aplikacji na telefon do sprawdzania tętna dziecka. Nawet jeśli wykryją one bicie serca, to nie oznacza jeszcze, że dziecko ma się dobrze.



Contact details:

### Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



**Tommy's**  
Together, for every baby

Published: May 2020 | Next review: May 2023

**tommys.org**

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280