



# Kur ndjen foshnjën të lëvizë kjo është shenjë se janë mirë

Shumica e grave zakonisht fillojnë ta ndjejnë foshnjën të lëvizë midis javës së 16 dhe 24 të shtatzanisë. Lëvizjet e foshnjës mund të përshkruhen si diçka midis një shqelmi, dridhjeje, frushkullimi ose rrotullimi. Llojet e lëvizjeve mund të ndryshojnë me përparimin e shtatzanisë tuaj.



## Sa shpesh duhet të lëvizë foshnja ime?

Nuk ekziston një numër i caktuar lëvizjesh normale.

Që pas javëve 16-24 duhet ta ndjeni foshnjën të lëvizë gjithnjë e më shumë deri në 32 javë dhe pastaj të qëndrojë pak a shumë njësoj deri sa të lindni.



## MOS PRISNI deri ditën tjetër për të kërkuar këshilla nëse jeni e shqetësuar për lëvizjetefoshnjës tuaj



Është e **PAVËRTETË** se foshnjët lëvizin më pak nga fundi i shtatzanisë ose gjatë lindjes.



Duhet të **VAZHDONI** ta ndjeni foshnjën tuaj të lëvizë deri në momentin kur fillon procesi i lindjes madje edhe kur jeni duke lindur.

## Përpiquni të njihni lëvizjet e foshnjës tuaj



## Pse janë të rëndësishmelëvizjet e foshnjës time?

Pakësimi i lëvizjeve të foshnjës mund të jetë shenjë paralajmëruese se foshnja nuk është mirë.

Rreth gjysma e grave që kanë lindur foshnje të vdekur kishin vënë re se lëvizjet e foshnjeve të tyre ishin ngadalësuar ose kishin ndaluar.

Nëse mendoni se lëvizjet e foshnjës tuaj janë ngadalësuar ose kanë ndaluar, flisni me maminë tuaj ose pavionin e lindjeve menjëherë (mami të janë në dispozicion 24 orë në ditë 7 ditë të javës). Gjithnjë ka një mami në dispozicion, edhe natën.



- **Mos hezitoni të kontaktoni maminë ose pavionit tuaj të lindjes.**
- **Mos u shqetësoni për telefonatën,** është e rëndësishme të flisni me një mami ose pavionin e lindjeve për këshilla edhe nëse nuk jeni e sigurt. Ka shumë gjasa që ato, të duan t'ju vizitojnë menjëherë.



## Po nëse lëvizjet e foshnjës time pakësohen përsëri?

Nëse pas kontrollit prapë nuk jeni e kënaqur me lëvizjet e foshnjës tuaj, duhet të kontaktoni ose maminë tuaj ose pavionin e lindjeve menjëherë, edhe nëse herën e fundit gjithçka kishte qenë normale.

**KURRË MOS HEZITONI të kontaktoni maminë tuaj ose pavionin e lindjeve për këshilla, pavarësisht se sa herë ndodh kjo. Në maternitet ka mami në detyrë 24 orë në ditë.**



Mos përdorni monitorë dore, Doppler apo aplikacione të tjera telefoni për të kontrolluar rrahjet e zemrës të foshnjës tuaj.

Edhe nëse dalloni një rrahje zemre, kjo nuk do të thotë se foshnja juaj është mirë.



Të dhëna për kontaktim:

#### 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](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280