



# Αν νιώθετε το μωρό σας να κινείται αυτό δείχνει ότι είναι καλά

Συνήθως οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να νιώθουν το μωρό τους να κινείται μεταξύ της 16ης και 24ης εβδομάδας της εγκυμοσύνης. Οι κινήσεις ενός μωρού περιγράφονται με διάφορους τρόπους – κλωτσιά, φτερούγισμα, θρόισμα ή στριφογύρισμα. Ο τύπος της κίνησης μπορεί να αλλάζει καθώς προχωράει η εγκυμοσύνη σας.



## Πόσο συχνά πρέπει να κινείται το μωρό μου;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός κανονικών κινήσεων.

Από την 16η έως την 24η εβδομάδα θα πρέπει να αισθάνεστε ότι το μωρό κινείται όλο και περισσότερο μέχρι την 32η εβδομάδα και στη συνέχεια θα παραμείνει περίπου το ίδιο μέχρι να γεννήσετε.



**ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ  
μέχρι την  
επόμενη ημέρα  
για να ζητήσετε  
συμβουλές αν  
ανησυχείτε για τις  
κινήσεις του μωρού  
σας**



ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ότι τα μωρά κινούνται λιγότερο προς το τέλος της εγκυμοσύνης ή κατά τη διάρκεια του τοκετού.



Κανονικά πρέπει να ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ να νιώθετε το μωρό σας να κινείται μέχρι τον τοκετό, καθώς και κατά τη διάρκεια του τοκετού.

**Μάθετε τις κινήσεις  
του μωρού σας**



## Γιατί είναι σημαντικές οι κινήσεις του μωρού μου;

Η μείωση των κινήσεων του μωρού μπορεί να είναι ένα σημαντικό προειδοποιητικό σημάδι ότι ένα μωρό δεν είναι καλά.

Περίπου οι μισές γυναίκες των οποίων το μωρό γεννήθηκε νεκρό παρατήρησαν ότι οι κινήσεις του μωρού είχαν μειωθεί ή σταματήσει.

Εάν πιστεύετε ότι οι κινήσεις του μωρού σας έχουν επιβραδυνθεί ή σταματήσει, μιλήστε αμέσως με τη μαία ή τη μονάδα μητρότητας σας (οι μαίες είναι διαθέσιμες 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα). Υπάρχει πάντα κάποια διαθέσιμη μαία, ακόμα και κατά τη διάρκεια της νύχτας.



- Μην αναβάλλετε την επικοινωνία με κάποια μαία ή με τη μονάδα μητρότητάς σας.
- Μην ανησυχείτε για το τηλεφώνημα, είναι σημαντικό να μιλήσετε με κάποια μαία ή με τη μονάδα μητρότητάς σας για συμβουλές, ακόμα και αν δεν είστε σίγουρη. Πιθανόν να θέλουν να σας δουν άμεσα.



## Τι γίνεται αν μειωθούν και πάλι οι κινήσεις του μωρού μου;

Εάν, μετά το τσεκάπ, εξακολουθείτε να μην είστε ικανοποιημένη με τις κινήσεις του μωρού σας, πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως είτε με τη μαία είτε με τη μονάδα μητρότητας, ακόμα κι αν όλα ήταν εντάξει την προηγούμενη φορά.

Μην διστάσετε ΠΟΤΕ να επικοινωνήσετε με τη μαία ή τη μονάδα μητρότητας για συμβουλές, ανεξάρτητα από το πόσες φορές θα το κάνετε αυτό. Υπάρχουν μαίες που εργάζονται στη μονάδα μητρότητας επί 24ωρου βάσεως.



Μην χρησιμοποιείτε οθόνες χειρός, Doppler ή εφαρμογές για κινητά για να ελέγχετε τον καρδιακό παλμό του μωρού σας.

Ακόμα και αν υπάρχει καρδιακός παλμός, αυτό δεν σημαίνει ότι το μωρό είναι καλά.

Μάθετε περισσότερα στο



Στοιχεία επικοινωνίας:

#### Πηγές και ευχαριστίες

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο βασίζονται στην κατευθυντήρια γραμμή RCOG Green-top Αρ. 57 Μειωμένες εμβρυϊκές κινήσεις (2011) και στο Φυλλάδιο πληροφοριών για ασθενείς RCOG Οι κινήσεις του μωρού σας στην εγκυμοσύνη: πληροφορίες για εσάς (2012).

Ευχαριστούμε τους ακόλουθους οργανισμούς που μας στήριξαν στη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου:



# Tommy's

Together, for every baby

Δημοσιεύτηκε τον: Μάιο του 2020 | Επόμενη αναθεώρηση: Μάιος 2023

[tommys.org](https://tommys.org)

Η Tommy's είναι εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση με αριθμό 1060508 και SC039280