



Ha érzed a baba mozgását, az annak a jele, hogy a baba jól van.

A legtöbb nő a várandóssága 16–24. hetében kezdi el érezni a baba mozgását. A baba mozgása leírható rugdalózásként, bizsergésként, kapirgálásként vagy rángásként. A várandósság előrehaladtával a mozgás jellege változhat.



Milyen gyakran kell mozognia a babának?

A normál mozgást nem lehet számokban meghatározni.

A babádnak saját mozgásmintája lesz,
amit meg fogsz ismerni.

A 16–24. héttől kezdve a 32. hétig egyre többször fogod érezni, hogy mozog a babád, majd a szülésig nagyjából állandósul a mozgása.



Ha aggódsz a babád mozgása miatt, **NE VÁRJ másnapig, hogy tanácsot kérj!**



NEM IGAZ, hogy a várandósság vége felé egyre kevesebbet mozognak a babák.



A vajúdás pillanatáig, de vajúdás közben is **TOVÁBBRA IS** érezned kell a babád mozgását.

Ismerd meg a babád normál mozgásmintáját!



Miért fontos a babám mozgása?

A baba mozgáscsökkenése fontos jele lehet annak, hogy a baba nincs jól. A halvaszülésen átesett nők nagyjából fele észrevette, hogy a baba mozgása lelassult vagy leállt.

Ha úgy érzed, lelassult vagy leállt a babád mozgása, azonnal vedd fel a kapcsolatot a szülésznőddel vagy a szüléssel!
(A hét minden napján, a nap 24 órájában fogadnak.)



- **NE VÁRJ** másnapig!
- Ne érezd kellemetlennek, hogy telefonálsz! Az orvosoknak és szülésznőknek fontos tudniuk, ha a babád mozgása lelassult vagy leállt.



Mi van akkor, ha újra csökken a babám mozgása?

Ha az ellenőrzés után sem vagy elégedett a babád mozgásával, azonnal vedd fel a kapcsolatot a szülésznőddel vagy a szüléssel, akkor is, ha legutóbb minden rendben volt.

SOHA NE HABOZZ felvenni a kapcsolatot a szülésznőddel vagy a szüléssel, akárhányadszorra teszed is.



Ne használj semmilyen kézi monitort, dopplert vagy telefonos alkalmazást a babád szívverésének az ellenőrzésére! Ha fel is fedezed a szívverését, az nem garancia arra, hogy a baba jól van.



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

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280