



Merasakan bayi Anda bergerak adalah tanda bahwa bayinya sehat

Kebanyakan wanita umumnya mulai merasakan bayinya bergerak antara minggu kehamilan ke-16 dan ke-24. Pergerakan bayi dapat dijelaskan sebagai apa saja, mulai dari tendangan, getaran, desiran, atau gerakan berguling. Jenis pergerakan dapat berubah seiring perkembangan kehamilan Anda.



Seberapa sering bayi saya seharusnya bergerak?

Tidak ada jumlah pergerakan normal yang pasti. Bayi Anda akan memiliki pola pergerakannya sendiri yang Anda perlu ketahui. Mulai dari minggu ke-16 sampai 24 dan seterusnya, Anda akan merasakan gerakan bayi makin sering hingga minggu ke-32, lalu kira-kira tetap sama sampai Anda melahirkan.



Anda TIDAK BOLEH MENUNGGU hingga keesokan harinya untuk mencari saran jika Anda khawatir tentang gerakan bayi Anda



TIDAK BENAR bahwa gerakan bayi akan berkurang menuju akhir kehamilan.



Anda akan **TERUS** merasakan gerakan bayi hingga saatnya Anda melahirkan, dan saat sedang melahirkan juga.

Ketahui pola gerakan normal bayi Anda.



Mengapa gerakan bayi saya penting?

Berkurangnya gerakan bayi kadang bisa menjadi tanda peringatan penting jika bayi tidak sehat. Sekitar setengah dari perempuan yang mengalami kelahiran mati mengetahui gerakan bayi mereka melambat atau berhenti.

Jika Anda rasa gerakan bayi Anda melambat atau berhenti, hubungi bidan atau unit bersalin Anda segera (dikelola 24 jam sehari, 7 hari per minggu)



- **JANGAN** tangguhkan menghubungi sampai keesokan harinya untuk melihat apa yang terjadi.
- Jangan khawatir tentang menelepon, penting bagi dokter dan bidan Anda untuk tahu jika gerakan bayi Anda melambat atau berhenti.



Bagaimana jika gerakan bayi saya berkurang lagi?

Jika, setelah pemeriksaan kesehatan, Anda masih belum puas dengan gerakan bayi Anda, maka langsung hubungi bidan atau unit bersalin, bahkan jika semuanya normal terakhir kali.

JANGAN PERNAH RAGU untuk menghubungi bidan atau unit bersalin Anda untuk mendapatkan saran, terlepas berapa kali hal ini terjadi.



Jangan gunakan monitor genggam tangan, Doppler, atau aplikasi ponsel untuk memeriksa detak jantung bayi Anda. Bahkan jika Anda mendeteksi detak jantung, bukan berarti bayi Anda sehat.



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