



# Mazuļa kustību sajušana ir zīme, ka ar viņu viss ir kārtībā

Vairums sieviešu sāk just sava mazuļa kustības 16. līdz 24. grūtniecības nedēļā. Mazuļa kustības var tikt raksturotas kā jebkas, sākot ar spērienu, vibrācijām, vēzienu vai grozīšanos. Grūtniecībai progresējot, kustību veids var mainīties.



## Cik bieži manam mazulim vajadzētu kustēties?

Nav noteikts normālu kustību skaits.

Jūsu mazulim būs pašam savi kustību ieradumi, kurus Jūs iepazīsiet.

Sākot ar 16.-24. nedēļu Jums vajadzētu just mazuli kustamies arvien biežāk, līdz aptuveni 32. nedēļai, kad kustību apmērs paliks samērā nemainīgs līdz pat dzemdībām.



**NEGAIDIET līdz nākamajai dienai, lai jautātu pēc padoma, ja esat noraizējusies par sava mazuļa kustībām.**



Tas, ka tuvojoties grūtniecības noslēgumam mazuļi kustas mazāk, NAV PATIESĪBA.



Jums vajadzētu TURPINĀT just savu mazuli kustamies līdz pat dzemdību sākšanās brīdim un arī esot dzemdību procesā.

**Lepazīstiet sava mazuļa kustību ieradumus.**



## Kādēļ mana mazuļa kustības ir svarīgas?

Mazuļa kustību skaita mazināšanās dažkārt var būt svarīga brīdinājuma zīme, ka Jūsu mazulis nejūtas labi. Aptuveni puse sieviešu, kurām bērns piedzimis nedzīvs, ievēroja, ka viņu mazuļa kustības bija kļuvušas lēnākas vai bija apstājušās.

Ja Jums šķiet, ka mazuļa kustības ir kļuvušas lēnākas vai ir apstājušās, nekavējoties sazinieties ar savu vecmāti vai dzemdību nodaļu. (personāls tur tiek nodrošināts 24 stundas diennaktī, 7 dienas nedēļā).



- NEATLIECIET zvanīšanu līdz nākamajai dienai, lai redzētu, kas notiks.
- Neraizējieties par zvanīšanu, Jūsu ārstiem un vecmātēm ir svarīgi zināt, ja Jūsu mazuļa kustības ir kļuvušas lēnākas vai ir apstājušās.



## Ko darīt, ja mana mazuļa kustības atkal ir kļuvušas retākas?

Ja pēc Jūsu veiktās pārbaudes Jūs joprojām neesat apmierināta ar mazuļa kustību biežumu, Jums nekavējoties ir jāsaazinās vai nu ar savu vecmāti vai dzemdību nodaļu, pat tad, ja iepriekšējā reizē viss bija kārtībā.

NEKAD NEVILCINIETIES sazināties ar savu vecmāti vai dzemdību nodaļu padoma saņemšanai, neatkarīgi no tā, cik reizes tas notiek.



Neizmantojiet nekādus rokas monitorus, doplera iekārtas vai telefona lietojumprogrammas, lai pārbaudītu sava mazuļa sirdspukstus. Pat, ja Jūs konstatējat sirdspukstus, tas nenozīmē to, ka Jūsu mazulis jūtas labi.



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