

Το να νιώθετε ότι το μωρό σας κινείται είναι σημάδι ότι είναι καλά

Οι περισσότερες γυναίκες και τα εγκυμονούσα άτομα αρχίζουν να αισθάνονται το μωρό τους να κινείται μεταξύ της 16ης και 24ης εβδομάδας της εγκυμοσύνης.

Δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός φυσιολογικών κινήσεων. Κάθε μωρό είναι διαφορετικό.

Από τη 16η έως την 24η εβδομάδα και μετά, θα πρέπει να νιώθετε το μωρό σας να κινείται όλο και περισσότερο μέχρι την 32η εβδομάδα.

Από εκεί και στο εξής, οι κινήσεις θα πρέπει να παραμένουν περίπου οι ίδιες μέχρι τον τοκετό και κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Γιατί είναι σημαντικές οι κινήσεις του μωρού μου;

Μερικές φορές, ένα μωρό που κινείται λιγότερο δεν λαμβάνει αρκετό οξυγόνο. Ένας μικρός αριθμός μωρών που κινούνται λιγότερο είναι θνησιγενή (αυτό σημαίνει ότι πεθαίνουν προτού γεννηθούν).

Επομένως, είναι σημαντικό να εξεταστείτε αμέσως, ακόμα κι αν η εγκυμοσύνη σας ήταν ομαλή ή δεν είχατε κανένα πρόβλημα στο παρελθόν.

Τι πρέπει να κάνω αν το μωρό μου κινείται λιγότερο μετά τον έλεγχο;

Επικοινωνήστε αμέσως με το μαιευτήριο.

Κάντε το αυτό ακόμα κι αν σας έχουν δει νωρίτερα την ίδια ημέρα ή σας έχουν πει πρόσφατα ότι το μωρό σας είναι καλά.

Να ελέγχετε πάντα, όσες φορές κι αν χρειαστεί.

Δεν είμαι σίγουρη για τις κινήσεις, ωστόσο νιώθω ότι κάτι δεν πάει καλά. Τι πρέπει να κάνω;

Εσείς γνωρίζετε καλύτερα το σώμα σας και την εγκυμοσύνη σας.

Εάν νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά, επικοινωνήστε με το μαιευτήριο και ενημερώστε τους ότι θα έρθετε. Θα πρέπει να το κάνετε αυτό ακόμα κι αν δεν μπορείτε να εξηγήσετε ακριβώς γιατί νιώθετε πως κάτι δεν πάει καλά.



Καλέστε το μαιευτήριο και πηγαίνετε αμέσως για έλεγχο εάν:

- το μωρό σας κινείται λιγότερο από ότι συνήθως
- οι κινήσεις είναι πιο αδύναμες από ότι συνήθως
- οι κινήσεις έχουν σταματήσει

- **Μην περιμένετε μέχρι την επόμενη μέρα για να εξεταστείτε. Το μαιευτήριο είναι ανοιχτό 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Μπορείτε να καλέσετε και να κάνετε τον έλεγχο οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.**

Εάν απουσιάζετε από το σπίτι, μπορείτε να επικοινωνήσετε με οποιοδήποτε μαιευτήριο.

- **Μην** προσπαθήσετε να προκαλέσετε κίνηση του μωρού με οποιονδήποτε τρόπο.
- **Μη** χρησιμοποιείτε οικιακούς σαρωτές doppler, φορητές οθόνες ή εφαρμογές τηλεφώνου για να ελέγχετε τον καρδιακό παλμό του μωρού σας. Ακόμα κι αν ακούτε καρδιακό παλμό, αυτό δεν σημαίνει ότι το μωρό σας είναι καλά.

Διαβάστε περισσότερα για τις κινήσεις του μωρού σας κατά την εγκυμοσύνη



Τι θα συμβεί όταν εξεταστώ στο νοσοκομείο;

Αν δεν γίνουν αυτοί οι έλεγχοι και οι εξετάσεις, θα πρέπει να τις ζητήσετε. Δείξτε στη μαία ή στον γιατρό σας αυτό το φυλλάδιο.

Εάν ο γιατρός ή η μαία σας θέλουν να κάνουν διαφορετικούς ελέγχους, θα πρέπει να σας εξηγήσουν τον ιατρικό λόγο. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε τους ελέγχους και τις εξετάσεις που αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο.

24 – 26 εβδομάδες κύησης

Μια μαία ή ένας γιατρός θα:



ακούσει τον χτύπο της καρδιάς του μωρού σας



ρωτήσει για τις κινήσεις του μωρού σας



ελέγξει την αρτηριακή πίεσή σας



ελέγξει τα ούρα σας



ελέγξει το μέγεθος της κοιλιάς σας

26 εβδομάδες και μετά

Επιπλέον, μια μαία ή ένας γιατρός θα:



παρακολουθήσει τους καρδιακούς παλμούς και τις κινήσεις του μωρού σας χρησιμοποιώντας καρδιοτοκογράφο, μια συσκευή που είναι δεμένη στην κοιλιά σας και δείχνει τον καρδιακό παλμό του μωρού σας.



Τι θα συμβεί μετά;

Εάν ο γιατρός ή η μαία σας έχει οποιεσδήποτε ανησυχίες, θα σας ενημερώσουν για το τι πρέπει να γίνει στη συνέχεια.

Δεν πρέπει να σας στείλουν σπίτι μέχρι:

- οι κινήσεις του μωρού σας να είναι καθησυχαστικές για εσάς
- τυχόν εξετάσεις δείξουν ότι εσείς και το μωρό σας είστε καλά εκείνη τη στιγμή

Εάν οι εξετάσεις δείξουν κάποιο πρόβλημα, δεν πρέπει να σας στείλουν σπίτι χωρίς να υπάρχει ένα σαφές πλάνο.

Ευχαριστούμε τους παρακάτω οργανισμούς για την υποστήριξη στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου:



Σχόλια στο pregnancyinfo@tommys.org

Το Tommy's αποτελεί εγγεγραμμένο φιλανθρωπικό ίδρυμα με αριθμό 1060508 και SC039280. Αναθεωρήθηκε τον Ιανουάριο του 2026. Επόμενη αναθεώρηση τον Ιανουάριο του 2029

Μάθετε περισσότερα στο www.tommys.org/pregnancy-information