

## Jeśli odczuwasz ruchy dziecka to znak, że dziecko ma się dobrze

Większość kobiet i osób rodzących zaczyna odczuwać ruchy dziecka między 16. a 24. tygodniem ciąży.

Nie ma ustalonej liczby prawidłowych ruchów. Każde dziecko jest inne.

Od 16. do 24. tygodnia ruchy dziecka odczuwane są coraz częściej, aż do 32. tygodnia.

Od tego momentu ruchy powinny pozostawać mniej więcej takie same aż do porodu, a także w trakcie porodu.

### Dlaczego ruchy mojego dziecka są tak ważne?

Czasami dziecko, które rusza się mniej, nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu. Niewielka liczba dzieci, które ruszają się mniej, rodzi się martwa.

Ważne jest, aby zgłosić się na kontrolę od razu, nawet jeśli ciąża przebiegała prawidłowo, a wcześniej nie było żadnych problemów.

### Co jeśli moje dziecko porusza się mniej już po badaniu?

Skontaktuj się natychmiast z oddziałem położniczym. Nie ma znaczenia to, że badanie odbyło się niedawno i powiedziano Ci, że z dzieckiem wszystko jest w porządku.

Zawsze zgłaszaj się na kontrolę, niezależnie od tego, ile razy to się zdarzy.

### Nie mam pewności co do ruchów, ale po prostu czuję, że coś jest nie tak. Co zrobić?

Ty najlepiej znasz swoje ciało i przebieg swojej ciąży.

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, skontaktuj się z oddziałem położniczym i powiedz, że stawisz się na kontrolę.

Zrób to nawet wtedy, gdy nie potrafisz dokładnie wyjaśnić, dlaczego uważasz, że coś jest nie tak.



### Zadzwoń do oddziału położniczego i zgłoś się natychmiast na kontrolę, jeśli:

- dziecko rusza się mniej niż zwykle,
- ruchy są słabsze niż zwykle,
- ruchy ustały.

- **Nie czekaj do następnego dnia, aby zgłosić się na kontrolę. Oddział położniczy jest czynny całodobowo. Możesz zadzwonić i zgłosić się na kontrolę o każdej porze dnia i nocy.**

Jeśli jesteś poza domem, możesz skontaktować się z dowolnym oddziałem położniczym.

- **Nie rób niczego, aby próbować wywołać ruchy dziecka.**
- **Nie używaj domowych aparatów USG, przenośnych monitorów ani aplikacji w telefonie, aby sprawdzać tętno dziecka. Nawet jeśli usłyszysz tętno, nie oznacza to, że dziecku nic nie jest.**

Przeczytaj więcej o ruchach dziecka podczas ciąży



## Co się stanie, gdy udam się na badanie w szpitalu?

Jeśli nie wykonano u Ciebie tych badań i testów, poproś o ich wykonanie. Pokaż położnej lub lekarzowi tę ulotkę.

Jeśli lekarz lub położna chcą wykonać inne badania, powinni podać uzasadnienie medyczne. Możesz też poprosić o badania i testy opisane w tej ulotce.

### Od 24. do 26. tygodnia ciąży

Położna lub lekarz:



osłucha tętno dziecka,



zapyta o ruchy dziecka,



zmierzy ciśnienie tętnicze,



sprawdzi moc,



sprawdzi wielkość brzucha ciążowego.

### Od 26. tygodnia

Położna lub lekarz **również:**



będzie monitorować tętno i ruchy dziecka za pomocą aparatu KTG przymocowanego do brzucha, który pokazuje tętno dziecka.



### Co wydarzy się dalej?

Jeśli lekarz lub położna będą mieli zastrzeżenia, omówią z Tobą, co powinno się wydarzyć dalej.

**Nikt nie powinien odesłać Cię do domu, dopóki:**

- nie upewnisz się, że ruchy dziecka są prawidłowe
- wszystkie badania nie potwierdzą, że Ty i Twoje dziecko macie się aktualnie dobrze

Jeśli badania wykażą jakiegokolwiek problemy, nikt nie może odesłać Cię do domu bez jasnego planu postępowania.

Dziękujemy następującym organizacjom za wsparcie w opracowaniu tej ulotki:



Uwagi prosimy kierować na adres: [pregnancyinfo@tommys.org](mailto:pregnancyinfo@tommys.org)

Tommy's jest organizacją charytatywną zarejestrowaną pod nr 1060508 oraz SC039280

Weryfikacja: styczeń 2026. Następną weryfikacja: styczeń 2029

**Dowiedz się więcej na stronie**  
**[www.tommys.org/pregnancy-information](http://www.tommys.org/pregnancy-information)**