

Vauvan liikelaskenta

- Vauvan liikkeitä tarkkaillaan vauvan kohdunsisäisen voinnin seuraamiseksi.
- Vauvan liikkeet ovat keskushermoston säätelmiä. Jos keskushermosto saa hyvin happea ja ravintoa, vauva voi hyvin ja liikkuu normaalisti. Liikkeiden väheneminen voi kertoa näin ollen vauvan voinnin huononemisesta.
- Normaalisti vauva liikkuu 3-50 kertaa tunnissa, lisäksi vauva pitää 20-40 min. lepoaikoja. Äiti tuntee n. 80 % vauvan liikkeistä. Liikemäärä pysyy suurinpiirtein vakiona loppuraskauteen saakka.
- Äidin liikkuminen vähentää vauvan liikkeitä hieman ja lisäksi liikkeitä voi olla vaikeampi havaita huomion suuntautuessa muihin askareisiin.
- Sikiöllä on erilaisia liikkeitä: heikkoja, lyhyitä tai vahvoja lyhyitä sarjoja, sekä pyörimisliikkeitä. Vauvan hikka tuntuu kuin vasaran naputtelulta vatsanpeitteisiin.

Liikelaskentaohjeet

- Asetu lepäämään kyljelleen itsellesi sopivaan aikaan päivästä.
- Kirjaa päivittäin yhden tunnin aikana havaitsemasi vauvan liikkeet. Kaikki erilliset liikkeet, paitsi hikka, lasketaan liikkeeksi.
- Tunnin aikana pitäisi tulla vähintään 10 liikettä.
- Jos tunnet vähemmän kuin 10 liikettä tunnin aikana, juo lasillinen sokeroitua mehua tai syö jotain, ja laske toinen tunti. Jos liikkeet ovat edelleen vähäiset (alle 10 liikettä/ tunti), ota yhteyttä synnytyssairaalan synnyttäjien vastaanottoon.
- Jos liikkeitä tulee runsaasti, ei tarvitse laskea koko tuntia.