



## Если ребенок шевелится, это признак того, что с ним все в порядке

Большинство женщин обычно начинают чувствовать шевеление ребенка на 16–24 неделе беременности.

Движения ребенка описывают по-разному, от удара до трепыхания, шуршания или перекачивания. Характер движений ребенка может меняться на разных этапах беременности.



### Bé nên cử động thường xuyên như thế nào?

Нет каких-либо конкретных норм в отношении количества движений ребенка.

У каждого плода своя структура движений, которую вы со временем поймете. Начиная с 16–24 недели, количество движений ребенка будет увеличиваться вплоть до 32-й недели, после чего оно практически не будет изменяться вплоть до его рождения.



Если вас что-то беспокоит в связи с шевелением ребенка, НЕ МЕДЛИТЕ



Бытует ОШИБОЧНОЕ мнение о том, что к окончанию срока беременности ребенок шевелится меньше.



Вы должны ПРОДОЛЖАТЬ чувствовать шевеление ребенка вплоть до родов, а также непосредственно в процессе родов.

Постарайтесь понять обычную структуру движений ребенка.



### Почему шевелению ребенка уделяется много внимания?

Снижение активности плода в некоторых случаях может быть признаком проблемы. Приблизительно половина женщин, у которых ребенок родился мертвым, замечали, что ранее его движения замедлились или прекратились.

Если вам кажется, что ребенок шевелится реже или больше не шевелится, сразу обратитесь к акушерке или в родильное отделение (оно работает круглосуточно и без выходных).



- НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ это на завтра, чтобы посмотреть, что произойдет.
- Не стесняйтесь звонить: врачи и персонал должны знать, что движения ребенка замедлились или прекратились.



Что делать, если ребенок стал снова шевелиться меньше?

Если после осмотра вас снова что-то беспокоит в движениях ребенка, сразу сообщите об этом акушерке или в родильное отделение, даже если в прошлый раз никаких проблем со здоровьем ребенка не было выявлено.

НИКОГДА НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ обращаться к акушерке или в родильное отделение за консультацией, даже если вы делаете это неоднократно.



Не измеряйте сердцебиение ребенка с помощью каких-либо ручных сканеров, доплерометров или мобильных приложений. Даже если вы услышите его сердцебиение, это не значит, что с ребенком все хорошо.

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