



Bebeğinizin hareket ettiğini hissetmek sağlığının iyi olduğunun bir göstergesidir

Çoğu kadın, bebeklerinin hareketini genellikle gebeliğin 16 ile 24. haftaları arasında hissetmeye başlamaktadır. Bebeğin hareketleri tekmeleme, kimıldanma, sallanma veya dönme gibi herhangi bir hareket olarak tanımlanabilir. Hareketin türü de gebeliğiniz ilerledikçe değişebilir.



Bebeğim ne sıklıkla hareket etmelidir?

Normal hareketler için belirli bir sayı yoktur. Bebeğinizin zaman içinde öğreneceğiniz kendine özgü hareketleri olacaktır.

16-24. haftadan itibaren 32. haftaya kadar bebeğinizin gittikçe daha fazla hareket ettiğini hissedeceksiniz; 32. haftadan itibaren bebeğinizin hareketleri doğuma kadar yaklaşık olarak aynı kalacaktır.



Bebeğinizin hareketleri ile ilgili endişeleriniz varsa, bu konuda yardım almak için ertesi güne kadar **BEKLEMELİSİNİZ.**



Gebeliğin sonuna doğru bebeklerin daha az hareket ettiği **DOĞRU DEĞİLDİR.**



Doğumun başladığı ana kadar ve doğum esnasında da bebeğinizin hareketlerini hissetmeye **DEVAM ETMELİSİNİZ.**

Bebeğinizin normal hareket düzenini tanıyın.



Bebeğimin hareketleri neden önemli?

Bir bebeğin hareketlerinde azalma bazen bebeğin sağlığının iyi olmadığı yönünde önemli bir uyarı işareti olabilmektedir. Ölü doğum yapan kadınların yaklaşık yarısı, bebeklerinin hareketlerinin yavaşladığını veya durduğunu fark etmiştir.

Bebeğinizin hareketlerinin yavaşladığını veya durduğunu düşünüyorsanız, derhal sorumlu ebe veya doğumevi ile iletişime geçin (Haftanın 7 günü 24 saat görevli bulunmaktadır).



- Neler olacağını görmek için aramayı ertesi güne **ERTELEMİYİN.**
- Telefon etme konusunda endişelenmeyin, sorumlu doktor ve ebebeğinizin hareketlerinin yavaşlayıp yavaşlamadığını veya durup durmadığını öğrenmeleri önemlidir.



Bebeğimin hareketleri tekrar azalır mı ne olacak?

Kontrolünüz sonrasında bebeğinizin hareketleri hakkında hâlâ endişeleniyorsanız, son seferinde her şey normal olsa dahi derhal sorumlu ebe veya doğum bölümü ile iletişime geçmelisiniz.

Bu sorun ne kadar çok ortaya çıkarsa çıksın, sorumlu ebe veya doğumevi ile iletişime geçmekten HİÇBİR ZAMAN ÇEKİNMEYİN.



Bebeğinizin kalp atışını kontrol etmek için elde taşınabilir monitörler, Doppler testleri veya telefon uygulamaları kullanmayın. Kalp atışı tespit etseniz bile bu durum bebeğinizin sağlığının iyi olduğu anlamına gelmez.



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