

# Sentir os movimentos do seu bebé é um sinal de que o bebé está bem

A maioria das mulheres começa a sentir os movimentos do bebé entre as 16 e as 24 semanas de gravidez. Os movimentos do bebé podem ser descritos de várias formas como um pontapé, uma vibração, um flutuar ou um rebolar. O tipo de movimento pode mudar à medida que a sua gravidez avança.



## Com que frequência é que o meu bebé se deve mexer?

Não existe um número definido de movimentos considerado normal.

**O seu bebé vai ter o seu próprio padrão de movimentos que deve passar a conhecer.**

A partir das 16-24 semanas deverá sentir o bebé a mexer-se cada vez mais até às 32 semanas e depois irá manter-se aproximadamente o mesmo até ao parto.



**NÃO É VERDADE** que os bebés se mexem menos perto do final da gravidez.



Deverá **CONTINUAR** a sentir os movimentos do seu bebé até entrar em trabalho de parto e também enquanto está em trabalho de parto.

**Aprenda a conhecer o padrão normal dos movimentos do seu bebé.**

## NÃO DEVE ESPERAR até ao dia seguinte para procurar aconselhamento se estiver preocupada com os movimentos do seu bebé.



Se pensa que os movimentos do seu bebé abrandaram ou pararam, contacte imediatamente a sua parteira ou a maternidade (equipa disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana).

- NÃO adie a chamada até ao dia seguinte para ver o que acontece.
- Não se preocupe por telefonar. É importante que os seus médicos e parteiras saibam se os movimentos do seu bebé abrandaram ou pararam.



## Porque é que os movimentos do meu bebé são importantes?

Uma redução nos movimentos de um bebé pode ser, por vezes, um importante sinal de aviso de que o bebé não está bem. Cerca de metade das mulheres que tiveram um nado-morto notaram que os movimentos do bebé tinham abrandado ou parado.



Não utilize monitores portáteis, Dopplers fetais de uso doméstico nem aplicações no telemóvel para verificar o batimento cardíaco do seu bebé. Mesmo que detete um batimento cardíaco, isso não significa que o seu bebé está bem.

Contact details:



## E se os movimentos do meu bebé abrandarem novamente?

No caso de, depois do exame, continuar preocupada com os movimentos do seu bebé, deve contactar a sua parteira ou a maternidade imediatamente, mesmo que tudo estivesse normal da última vez.

**NUNCA HESITE em contactar as vezes que forem necessárias a sua parteira ou a maternidade para pedir aconselhamento.**

*Para obter mais informações sobre os movimentos do bebé fale com a sua parteira*



Version 1, published in Jan 2016 by NHS England and Tommy's under the Tommy's accredited production process ([www.tommys.org/informationstandard](http://www.tommys.org/informationstandard)).  
Review date: Jan 2019

### 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

