

# To, že cítite pohyb dieťaťa, je znakom toho, že sa má dobre

Väčšina žien zvyčajne začne cítiť pohyby svojho dieťaťa medzi 16. a 24. týždňom tehotenstva. Pohyby dieťaťa možno opísať ako niečo medzi kopnutím, chvením alebo prevaľovaním sa. Druh pohybu sa môže meniť postupom tehotenstva.



## Ako často sa má moje dieťa hýbať?

Neexistuje presne stanovený počet normálnych pohybov.

**Vaše dieťa bude mať svoj vlastný štýl pohybov, ktorý by ste mali spoznať.**

Od 16. až 24. týždňa a viac by ste mali cítiť pohyby dieťaťa stále viac a až do 32. týždňa ostávajú približne rovnaké až do vášho pôrodu.



NIE JE PRAVDA, že bábätká sa pohybujú menej ku koncu tehotenstva.



Mali by ste STÁLE cítiť pohyby dieťaťa, až kým nedostanete pôrodné bolesti a aj počas nich.

**Spoznajte vlastný štýl pohybov svojho dieťaťa.**

**NESMIETE ČAKAŤ až do ďalšieho dňa a vyhľadajte pomoc, ak máte obavy týkajúce sa pohybov vášho dieťaťa.**



Ak si myslíte, že pohyby vášho dieťaťa sa spomalili alebo prestali, ihneď kontaktujte vašu pôrodnú asistentku alebo pôrodnicu (je v prevádzke 24 hod., 7 dní v týždni).

- **NEODKLADAJTE** telefonovanie do ďalšieho dňa, aby ste videli, čo sa stane.
- Neobávajte sa telefonátu, pre vašich lekárov a pôrodnú asistentku je dôležité vedieť, či sa pohyby vášho dieťaťa spomalili alebo prestali.



## Prečo sú pohyby môjho dieťaťa dôležité?

Zníženie pohybov dieťaťa môže byť varovný signál, že dieťa nie je v poriadku. Asi polovica žien, ktorým sa narodil mŕtvy plod, si všimla, že pohyby ich detí sa spomalili alebo prestali.



Nepoužívajte žiadne vreckové monitory, dopplery alebo mobilné aplikácie, aby ste skontrolovali tlkot srdca vášho dieťaťa. Aj keď zistíte tlkot srdca, neznamená to, že vaše dieťa je v poriadku.

**A čo ďalej? Pozrite sa na druhú stranu.**



## Čo ak sa pohyby dieťaťa opäť znížili?

Ak ste aj po vyšetrení stále nespokojné s pohybom vášho dieťaťa, musíte sa ihneď skontaktovať buď s vašou pôrodnou asistentkou alebo pôrodnicou, aj keď naposledy bolo všetko v poriadku.

**NIKDY NEVÁHAJTE skontaktovať sa s vašou pôrodnou asistentkou alebo pôrodnicou, ak potrebujete poradiť, nezáleží, koľkokrát sa tak stane.**

Pre viac informácií týkajúcich sa pohybov dieťaťa sa porozprávajte s vašou pôrodnou asistentkou.

Contact details:



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

