# Lite liv i svangerskapet.

Informasjon om fosterbevegelser i svangerskapet og opplevelse av lite liv eller fravær av fosterbevegelser. ​

Hva er normale bevegelser for barnet i magen?

De fleste kvinner kjenner at barnet beveger seg i magen rundt 20. svangerskapsuke. Hvis det er ditt første svangerskap kjenner du det kanskje noe etter 20. uke. Har du vært gravid før, kan det være du kjenner liv før uke 20. Her er det individuelle variasjoner.

Ettersom barnet ditt utvikler seg, vil både antallet og type bevegelse forandre seg. Mange barn beveger seg mye på faste tider av døgnet. Det er viktig at du blir kjent med ditt barns aktivitetsmønster. I løpet av både dagen og natten har barnet perioder hvor det sover, vanligvis mellom 20 og 40 minutter og sjelden over 90 minutter. I disse periodene vil barnet ikke bevege seg.

De fleste opplever at antallet bevegelser i løpet av en dag øker frem til ca uke 32 i svangerskapet og deretter stabiliserer seg på et nivå som fortsetter frem til fødselen.

Typen bevegelser kan forandre seg. Mot slutten av svangerskapet kan bevegelsene oppleves mer som ”åling” og ikke harde spark, men det skal normalt ikke være færre bevegelser. Du skal kjenne at barnet beveger seg like mye i tiden frem mot fødselen og du skal også kjenne bevegelser under fødselen.

Hvorfor er det viktig å kjenne bevegelser fra barnet i magen?

Bevegelser fra barnet i magen gir deg trygghet om at barnet har det bra. Hvis du opplever at barnet ikke beveger seg eller det beveger seg mindre og mindre, er det ofte bare en normal variasjon. Dersom det vedvarer over noen timer, kan det være et av de først tegnene på at barnet ikke har det bra i magen. Det er derfor viktig at du kontakter fødeavdelingen for videre oppfølging.

Hva er lite liv?

Forskning har ikke kunnet fastslå hvor mange bevegelser som er normalt for et friskt barn. I løpet av svangerskapet er det derfor viktig at du blir kjent med ditt barn og ditt barns aktivitetsmønster. Det er endringer i dette mønsteret som er viktige for hva som er ”lite liv.” Du kjenner ditt barn best!

Det vi kan si, er at det er svært sjelden at et friskt barn beveger seg mindre enn 10 ganger på to timer, i løpet av en periode hvor det pleier å være aktivt.

Hvilke faktorer kan påvirke din opplevelse av at barnet beveger seg?

* Hvis du er i aktivitet og travel er det mindre sjanse for at du kjenner etter at barnet beveger seg.
* Hvis du har morkaken på fremveggen av livmoren kan det være vanskeligere å kjenne at barnet beveger seg, spesielt gjelder dette tidlig i graviditeten.

Hva skal jeg gjøre hvis jeg er usikker på om barnet beveger seg mindre i magen?

Før uke 24 i graviditeten

Ved opplevelse av mindre liv i magen over noen timer, før uke 24 i graviditeten, tar du kontakt med egen lege eller jordmor ved nærmeste anledning.

Etter uke 24 i graviditeten

Hvis du er usikker på om barnet beveger seg mindre i magen enn det pleier skal du spise og drikke, gjerne noe søtt. Du skal deretter legge deg ned, gjerne på venstre side, i fred og ro og uten telefon eller andre stimuli. Du skal fokusere på ditt barns bevegelser i en til to timer, helst telle antallet bevegelser. Det er fint å gjøre dette på et tidspunkt hvor barnet vanligvis er aktivt.

* Hvis du i løpet av denne tiden ikke kjenner bevegelser fra barnet skal du ringe din fødeavdeling umiddelbart.
* Hvis du kjenner mindre enn ti separate bevegelser fra barnet i løpet av disse to timene, skal du ringe din fødeavdeling umiddelbart.
* Hvis du fortsatt er urolig eller usikker på barnets aktivitetsmønster skal du ringe din fødeavdeling for veiledning.
* Hvis du etter tellingen av barnets bevegelser er beroliget og kjenner godt med bevegelser, trenger du ikke kontakte fødeavdelingen.

**Du skal ikke vente til dagen etter eller til neste kontroll hvis du er usikker på om barnet beveger seg eller om det beveger seg mindre enn før. Ta kontakt med sykehuset!**

**Mandag til fredag kl.08-15.30: Ring fødepoliklinikken på telefon 41708683**

**Ellers ring fødeavdelingen på telefon 960 90 900**

Ikke stol på apparater som du kan lytte på hjertelyden til barnet med hjemme.

Hva gjør vi når du kommer til avtalt kontroll på fødeavdelingen fordi du kjenner mindre bevegelser fra barnet?

Det første vi gjør er en CTG undersøkelse. Dette innebærer at vi lytter på fosterlyden og måler aktiviteten i livmoren din i ca. 20 minutter. Du får en knapp du skal trykke på hvis du kjenner at barnet beveger seg. Vi gjør også måling av blodtrykk, puls og temperatur og tester urinen din. Ut i fra funnene vi gjør i disse undersøkelsene og det du forteller, bestemmer vi om det er nødvendig med ultralyd og legeundersøkelse. I noen tilfeller kan det være nødvendig med innleggelse eller igangsetting av fødselen.

De aller fleste som opplever en episode med mindre bevegelser fra barnet i magen har ukompliserte svangerskap og føder friske barn.

Når du reiser hjem fra en kontroll hos oss vil du bli bedt om å fortsette å ha fokus ditt barns aktivitetsmønster. Hvis du skulle oppleve mindre liv i magen igjen, skal du ta kontakt med fødeavdelingen på nytt.

**Ikke nøl med å ta kontakt per telefon uansett hvor mange ganger du skulle oppleve dette.**

Informasjonen er hentet fra Oslo universitetssykehus pasientinformasjon og anbefalinger fra Helsedirektoratet