

Patientinformation minskade fosterrörelser

Med fosterrörelser menar man både ”större rörelser” som sparkar och bålrörelser men även mindre, fladdriga eller svepande rörelser hos fostret.

Det vanligaste är att kvinnan börjar känna fosterrörelser från graviditetsvecka 18-20. Det förekommer dock att man kan känna rörelser så tidigt som vecka 15-16, likaväl som att rörelser inte noteras förrän långt senare i graviditeten.

Fostret växlar mellan perioder av aktivitet och vila över dygnet. Fosterrörelser saknas under sömnperioderna som kommer regelbundet under dygnet och varar ca 20-40min/gång.

Fosterrörelser noteras oftare i liggande ställning jämfört med sittande eller stående och oftare på kvällstid. Det är oklart om det beror på att foster verkligen rör sig mer under kvällstid eller i liggande ställning – eller om det helt enkelt är så att det är lättare att koncentrera sig och känna efter ordentligt när man är avslappad.

Vad menas med minskade fosterrörelser?

”En upplevelse av att fosterrörelserna är tydligt minskade jämfört med hur det har känts tidigare, och att denna upplevelse skall ha varat i mer än två timmar.”
Efter graviditetsvecka 28 kan man ha som ett riktmärke: *mindre än 10 rörelser på 2 timmar.*

Vad gör man om fosterrörelserna är minskade?

Börja med att ligga på sidan och känn efter ordentligt. Notera tiden. Hur många rörelser känner du på 1-2 timmar?

Om du tycker att fosterrörelserna verkligen är minskade eller inga alls jämfört med hur det känts tidigare och att detta tillstånd varat i mer än två timmar skall du söka kontakt med vården för kontroll.

Under kontorstid på vardagar skall du i första hand höra av dig till din barnmorskemottagning eller till barnmorskemottagningen på centrallasarettet i Växjö. Telefonnummer 0470- 58 32 11. På kvällar och helger skall du kontakta förlossningskoordinatören tel. 0470-58 83 82 för att få besked om vart du skall vända dig. Vänta inte tills nästa dag!

Om du har någon särskild riskfaktor (t ex högt blodtryck, fetma, diabetes, rökning eller tidigare graviditetskomplikation) är det extra angeläget att du snabbt söker vård vid minskade fosterrörelser enligt ovan.