

Sikiön liikelaskenta

Odottaja tuntee n. 80 % kaikista sikiön liikkeistä. Loppuraskaudessa liikkeiden luonne jonkin verran muuttuu, kun sikiö kasvaa ja lapsivesimäärä vähenee. Sikiön liikkeitä kuulostelemalla voidaan seurata sikiön vointia suhteellisen luotettavasti raskausviikon 32 jälkeen. Jokaisella vauvalla on jo kohdussa oma yksilöllinen rytmensä ja liikeaktiivisuudessa on suuriakin vaihteluita sikiöiden välillä. Sikiöllä on kohdussa erilaisia liikkeitä: heikkoja tai vahvoja, yksittäisiä liikkeitä sekä sarjoja. Liikejaksojen välissä esiintyy 20-40 minuutin lepovaiheita, jolloin liikkeitä ei tunnu.

Milloin liikelaskenta on tarpeen?

Normaalissa raskaudessa rutiininomaista liikelaskentaa ei tarvita. Seurannaksi riittää, että odottaja tuntee sikiön liikkuvan päivittäin samalla tavalla ja yhtä paljon kuin ennenkin. Seuraavissa tilanteissa liikelaskentaa suositellaan raskausviikon 32 jälkeen:

- Odottajalla herää huoli sikiön voinnista
- Liikkeitä tuntuu vähemmän/vaisumpina kuin aiemmin
- Lasketun ajan ylittyessä liikelaskentaa tulisi tehdä herkästi
- Riskiraskauksissa seuranta sairaalan/neuvolan erillisen ohjeen mukaan



Näin suoritat liikelaskennan

Liikkeiden havainnointi on hankalampaa odottajan ollessa liikkeessä, jonka vuoksi liikelaskenta suoritetaan aina levossa. Ennen liikelaskennan aloittamista kannattaa juoda muutama lasillinen sokeripitoista juomaa. Asetu kylkimakuulle ja laske jokainen tuntemasi sikiön liike, hikkaa lukuun ottamatta. Seuranta tehdään tunti, jonka aikana liikkeitä tulisi tuntea vähintään 10. Mikäli liikemäärä tulee nopeammin täyteen, voi seurannan lopettaa.

Jos tunnin seurannassa liikkeitä tuntuu alle 10, seuranta jatketaan toisen tunnin ajan. Tässä välissä kannattaa hieman jaloitella ja juoda sokeripitoista juotavaa.

Jollei liikkeitä edelleenkään tunnu riittävästi tai ne ovat yksinomaan vaisuja, ota yhteyttä synnytysvastaanotolle p. 014 269 1204.