

## **Sikiön liikelaskenta**

Asetu lepäämään vasemmalle kyljelle itsellesi sopivana aikana ja kirjaa päivittäin tunnin aikana kaikki havaitsemasi vauvan liikkeet, laske mukaan myös pienet liikkeet. Laskentaa voit tehdä kerran päivässä.

Jos tunnet vähemmän kuin 10 liikettä, laske toinen tunti heti perään. Jos liikkeet ovat edelleen näin vähäiset (alle 10), tule samana päivänä äitiyspoliklinikalle sikiön sydänäänikontrolliin. Ota yhteys myös, jos liikkeet ovat päivittäin yksinomaan vaisuja.

**Jos et tunne liikkeitä lainkaan, hakeudu heti päivystyksellisesti äitiyspoliklinikalle!**