

Sikiön liikelaskenta

Hyvin voiva sikiö liikkuu 3-50 kertaa tunnissa. Näistä liikkeistä äiti tuntee noin 80-85%. Sikiön raajojen ja vartalon liikkeet voivat tuntua heikkoina tai voimakkaina. Ne voivat tuntua joko yksittäisinä liikkeinä tai sarjoina. Sikiö tekee myös hengitysliikkeitä, mutta ne eivät tunnu. Sikiön hikka voi tuntua selvästi.

Sikiö uni-valve- rytmi

Jokaisella sikiöllä on yksilöllinen uni-valve-rytmi. Lepovaiheet eli ne jaksot, kun sikiö ei liiku, kestävät 20-40 minuuttia Sikiön päivittäinen liikemäärä pysyy melko samanlaisena raskauden loppuun saakka.

Milloin liikelaskentaa olisi hyvä tehdä

Synnyttäjän oma liikkuminen vähentää sikiön liikkeitä. Liikkumisen aikana voi olla myös vaikeaa tuntea sikiön liikkeitä. Sikiön liikelaskenta tehdään aina synnyttäjän ollessa levossa. Liikelaskentaa voidaan tehdä mihin aikaan tahansa. Sikiö liikkuu kuitenkin eniten illan ja iltayön aikana. Mikäli sikiö liikkuu hyvin, ei liikelaskentaa tarvita.

Miten liikelaskentaa tehdään

- Asetu lepäämään kyljelleen.
- Laske tunnin ajan sikiön liikkeet.
- Kaikki erilliset liikkeet lasketaan. Hikkaa ei lasketa.
- Jos tunnet vähemmän kuin 10 liikettä tunnissa, toista liikelaskenta 1-2 tunnin kuluttua.
- Jos liikkeitä tuntuu toistuvasti vähemmän kuin 10, on hyvä tarkistuttaa sikiön vointi saman päivän aikana joko äitiyspoliklinikalla tai synnytyssalissa.

Yhteystiedot

Äitiyspoliklinikka, arkisin kello 7.30- 15.00, puhelin 02 627 7582
Synnytyssali, muina aikoina, puhelin 02 627 7542