



Bli kjent med sparkene

Følg med på hvordan babyen din har det



kjennliv.no

Hvorfor bør du følge med på livet i magen?

Å kjenne spark og bevegelser i magen hver dag er tegn på at barnet trives. Lite liv kan tyde på at barnet ikke har det så bra. Ved å bli kjent med ditt barns bevegelsesmønster, kan du raskt oppdage om barnet beveger seg mindre enn normalt for ditt barn. Alle barn har forskjellig bevegelsesmønster. Bli derfor kjent med *ditt* barn. Ikke sammenlign deg med andre!

Når skal du begynne?

Begynn fra uke 28. Da har bevegelsesmønsteret blitt regelmessig med mer faste perioder for når barnet er våkent og når det sover.

Ikke mindre bevegelser nær termin

Antallet spark og bevegelser øker fra midten av svangerskapet og fram til uke 32. Da stabiliserer det seg på et nivå som vil vare fram til fødselen. Bevegelsene kan ofte kjennes litt annerledes når det blir trangt i magen mot slutten av svangerskapet, men: Vær oppmerksom på at det aldri skal bli færre eller svakere bevegelser.

Hva gjør du ved lite liv?

Dersom du merker endring og er bekymret for hvordan barnet har det, kontakt fødeavdelingen din.

Stol på deg selv, det er du som kjenner barnet ditt best.

Hvordan kan du følge med?

Sett av litt tid hver dag til å kjenne etter hvordan ditt barn beveger seg. Gjør dette når du vet barnet pleier å være våkent. Legg deg gjerne ned på siden og følg med i 10 til 15 minutter. For noen er det nok å registrere bevegelsesmønsteret mentalt, mens andre har nytte av å notere spark og bevegelser systematisk.

Gjør det til en god vane!



Lær mer på kjennliv.no



kjennliv.no



Landsforeningen
uventet barnedød

Ole Fladagers gate 1A
0353 Oslo