

Algoritms: Augļa augšanas un labsajūtas izvērtēšana grūtniecības laikā

Pielikums 5.k Informācija pacientam: Augļa kustību skaitīšana

Bērniņa kustības grūtniecības laikā

Šī informācija domāta Tev, ja vēlies uzzināt par bērniņa kustībām grūtniecības laikā. Tev šī informācija varētu noderēt arī tad, ja esi noraizējies par to, ka mazulis nekustas tik daudz, cik parasti, vai Tev ir sajūta, ka augļa kustības ir izmainītas.

Šeit ir pastāstīts par to:

- kas ir normālas nedzimuša bērniņa kustības,
- kas ietekmē to, cik ļoti Tu jūti bērna kustības,
- ko darīt, ja bērna kustības ir samazinātas vai izmainītas,
- kāda būs aprūpe, ja bērniņa kustības ir samazinātas vai izmainītas.

Šīs informācijas mērķis ir palīdzēt Tev un Tavai aprūpes komandai pieņemt pareizākos lēmumus par Tavu aprūpi. Šis buklets neaizvieto ārsta vai vecmātes ieteikumus par Tavu konkrēto situāciju.

Kas ir normālas nedzimuša bērniņa kustības grūtniecības laikā?

Visbiežāk sievietes sajūt pirmās kustības 18-20 grūtniecības nedēļās. Tomēr, ja šī ir Tava pirmā grūtniecība, Tu varētu nesajust kustības līdz grūtniecība ir vairāk nekā 20 nedēļas. Ja šī nav pirmā grūtniecība, Tu varētu sajust kustības arī 16 nedēļās. Grūtnieces jūt augļa kustības kā spēriena, plūsmas, dunkas vai velšanās sajūtu.

Bērniņam attīstoties, gan kustību daudzums, gan veids mainīsies līdz ar augļa aktivitātes paradumiem. Parasti mazulim visaktīvākais laiks ir pēcpusdiena un vakars. Gan dienā, gan naktī Tavam bērniņam ir miega periods, kas parasti ilgst 20 – 40 minūtes un reti ir ilgāks nekā 90 minūtes. Šo miega periodu laikā auglis parasti nekustas.

Kustību skaits parasti palielinās līdz 32 grūtniecības nedēļām un vēlāk paliek aptuveni tāds pats, tomēr kustību veids var mainīties, tuvojoties dzemdību termiņam. Bieži vien, ja esi aizņemta kaut ko darot, Tu vari šīs kustības nemaz nepamanīt. Būtiski zināt, ka bērna kustības būtu jāturpina just līdz pat dzemdībām. Bērniņš kustas arī dzemdību laikā.

Kādēļ mana nedzimušā bērniņa kustības ir svarīgas?

Kustību jušana grūtniecības laikā dod pārliecību par bērna labsajūtu. Ja sajūti, ka bērniņš kustas mazāk nekā parasti vai ja sajūti izmaiņas kustību veidā, tā var būt pirmā pazīme, ka auglītis nejūtas labi, un tādēļ ir nepieciešams nekavējoties sazināties ar savu aprūpes sniedzēju vai vietējo dzemdību nodaļu, lai izvērtētu augļa labsajūtu.

Cik daudz kustību ir pietiekami?

Nav specifiska skaitļa, cik daudz kustību ir normāli. Grūtniecības laikā Tev jāpazīst sava bērniņa individuālie kustību paradumi. Tieši Tava bērniņa kustību daudzuma samazināšanās vai veida izmaiņas ir tas, kas ir nozīmīgi un kam ir jāpievērš uzmanība.

Kas ietekmē to, cik labi es jūtu sava bērniņa kustības?

Parasti bērniņa kustības mazāk piefiksē, ja esi aktīva vai aizņemta.

Ja placenta atrodas dzemdes priekšējā sienā, var būt grūtāk sajust bērniņa kustības.

Bērniņa atrašanās ar galviņu vai dibenu uz leju neietekmē to, vai var sajust kustības. Ja mazuļa mugura atrodas dzemdes priekšpusē, Tu varētu sajust mazāk kustības nekā tad, ja augļa muguriņa atrodas pret Tavu muguru.

Kas var izraisīt to, ka bērniņš kustas mazāk?

Daži medikamenti, piemēram, stipri atsāpinošie vai sedatīvi (nomierinošie), var iekļūt nedzimušā bērniņa asinsritē, un līdz ar to viņš var kustēties mazāk. Alkohola lietošana un smēķēšana arī var ietekmēt bērniņa kustības.

Dažos gadījumos bērniņš var kustēties mazāk, jo jūtas slikti. Reti auglītim var būt saslimšana, kas skar muskuļus un nervus, un viņš kustas ļoti maz vai nekustas vispār.

Vai man vajadzētu izmantot tabulu, lai skaitītu bērniņa kustības?

Nav pietiekoši daudz pierādījumu, lai rekomendētu visām grūtniecēm izmantot kustību skaitīšanas tabulas. Nozīmīgāk ir zināt tieši sava bērniņa individuālos kustību paradumus visas grūtniecības laikā. Nekavējoties ir jāvērsas pēc palīdzības, ja jūti, ka kustības ir samazinātas.

Ko darīt, ja neesmu droša par sava bērniņa kustībām?

Ja neesi droša par to, vai Tava bērniņa kustības ir samazinātas, apgulies uz kreisā sāna un koncentrējies uz kustību skaitīšanu nākamās 2 stundas. Ja nejūti 10 vai vairāk atsevišķas kustības šo 2 stundu laikā, ir jārikojas (skatīt zemāk).

Ko darīt, ja es jūtu, ka mana bērniņa kustības ir samazinātas vai izmainītas?

Nekavējoties ir jāmeklē profesionāla palīdzība. Nekad nedodies gulēt, ja jūti, ka bērniņa kustības ir samazinātas. Nepaļaujies uz jebkādam mājās lietojamām ierīcēm, kas domātas, lai klausītos augļa sirdsdarbību.

Aprūpe, ko saņemsī, atkarībā no grūtniecības laika:

- **Mazāk nekā 24 nedēļas**

Lielākā daļa sieviešu sajūt augļa kustības no 18-20 grūtniecības nedēļām. Ja līdz 24 grūtniecības nedēļām nekad neesi jutusi sava bērniņa kustības, sazinies ar savu aprūpes sniedzēju, kas pārbaudīs augļa sirdsdarbību. Var tikt nozīmēta ultrasonogrāfiska izmeklēšana, un Tu vari tikt nosūtīta pie speciālista uz prenatalās diagnostikas centru, lai pārbaudītu bērniņa labsajūtu.

- **Starp 24 un 28 grūtniecības nedēļām**

Jāsazinās ar savu aprūpes sniedzēju, kas izmeklēs bērniņa sirdsdarbību. Tev tiks veikti arī citi antenatālie izmeklējumi – dzemdes augstuma noteikšana, asinsspiediena

mērīšana un olbaltuma noteikšana urīna analīzē. Ja dzemdes augstums būs zemāks nekā sagaidāms, var tikt nozīmēts ultrasonogrāfijas izmeklējums, lai pārliecinātos par bērna augšanu un labsajūtu.

- **Pēc 28 grūtniecības nedēļām**

Nekavējoties jāsazinās ar savu aprūpes sniedzēju vai vietējo dzemdību nodaļu. Nav jāgaida nākamā diena, lai meklētu palīdzību.

Tevi izjautās par bērna kustībām. Tev nozīmēs pilnu antenatālo izmeklēšanu, ieskaitot bērna sirdsdarbības noteikšanu.

Tiks pierakstīti mazuļa sirdstoņi, parasti vismaz 20 minūtes. Tas dos pārliecību par bērna labsajūtu. Tu varēsi redzēt bērna sirdsdarbības paātrināšanos, kad viņš kustas. Parasti pēc pārliecināšanās par to, ka mazulis jūtas labi, varēsi doties mājās.

Var tikt nozīmēta ultrasonogrāfijas izmeklēšana, lai pārbaudītu bērna augšanu un noteiktu auglūdeņu daudzumu, gadījumā, ja:

- dzemdes augstums ir zemāks nekā sagaidāms,
- ir riska faktori nedzīvi dzimušam bērniņam,
- auglīša sirdstoņi ir normāli, taču Tu joprojām jūti, ka bērniņš kustas mazāk nekā parasti.

Šie izmeklējumi parasti ļauj pārliecināties, ka viss ir kārtībā. Lielākajai daļai sieviešu, kuras vienreiz grūtniecības laikā piedzīvo samazinātas bērna kustības, grūtniecība tālāk norit bez sarežģījumiem un piedzimst vesels bērniņš.

Ja radīsies jebkādas bažas par Tava mazuļa labsajūtu, Tavš ārsts vai vecmāte tās ar Tevi pārrunās. Var tikt nozīmēti turpmāki ultrasonogrāfijas izmeklējumi. Dažos gadījumos var tikt rekomendēts, ka bērniņam drošāk būtu nekavējoties nākt pasaulē. Tas būs atkarīgs no Tavas individuālās situācijas un grūtniecības laika.

Ko darīt, ja atkal sajūtu samazinātas bērna kustības?

Dodoties mājās, Tev ieteiks sekot augļa kustībām un ja samazinātu kustību epizode atkārtojas, nekavējoties atkal jāsazinās ar vietējo dzemdību nodaļu. Nekad nevilcinies sazināties ar savu aprūpes sniedzēju vai vietējo dzemdību nodaļu, lai saņemtu padomu, neatkarīgi no tā, cik reizi samazināts kustību daudzums bērniņam grūtniecības laikā atkārtojas.