



Lasten, nuorten ja perheiden palvelut
Neuvolapalvelut

Sikiön liikkuminen kohdussa

Kullakin sikiöllä on oma yksilöllinen uni-valve-rytmi ja omanlaisensa tapa liikkua. Usein sikiö liikkuu vilkkaammin illalla ja iltayöllä, 5-50 kertaa tunnissa. Liikejaksota seuraavat lepojaksot, jotka kestävät 20 - 40 minuuttia. Tällöin sikiö nukkuu ja liikkeitä ei tunnu.

Sikiö tekee kohdussa raaja- ja vartaloliikkeitä, jotka voivat tuntua heikkoina tai voimakkaina, yksittäisinä tai sarjoina. Sikiöllä voi myös olla hikka, joka äidistä tuntuu rytmikkäänä naputteluna vatsanpeitteissä. Sikiön päivittäinen liikemäärä pysyy kutakuinkin vakiona loppuraskauteen saakka. Sikiö voi hyvin ja liikkuu normaalisti, kun sen keskushermosto saa hyvin happea ja ravintoa.



Sikiön liikelaskenta

Äidin suorittamalla sikiön liikkeiden tarkkailulla voidaan seurata sikiön vointia suhteellisen luotettavasti raskauden viimeisten viikkojen aikana. Normaaliraskauksissa liikelaskentaa ei tarvita. Riskiraskauksissa liiketarkkailua voidaan käyttää muiden seurantamenetelmien lisäksi. Lasketun ajan ylityttyä suositellaan liiketarkkailun aloittamista raskausviikolla 41.

Äidin liikkuminen vähentää sikiön omia liikkeitä ja äidin on vaikea havaita niitä huomion suuntautuessa askareisiin. Tämän takia liiketarkkailu suoritetaan äidin ollessa lepoasennossa. Tarkkailun voi tehdä milloin tahansa päivän aikana, vaikkakin usein sikiön vilkkainta liikkumisaikaa ovat iltayön tunnit.

Ennen sikiön liikelaskennan aloittamista kannattaa nauttia kylmää ja makeaa juotavaa.

- Asetu makaamaan vasemmalle kyljelle, mieluiten kovalle alustalle, koska sikiön liikkeet tuntuvat silloin paremmin. Kaikki selvästi erilliset liikahtukset lasketaan liikkeiksi – hikkaliikkeitä ei lasketa. Jos tunnet kymmenen liikettä ennen tunnin täyttymistä, voit lopettaa laskennan siihen, koska liikelaskentakriteerien katsotaan täytyneen. Laske kaikki tuntemasi liikkeet ja merkitse määrä muistiin.
- Mikäli tunnet alle 10 liikettä tunnin aikana, jatka laskemista toinen tunti. Lasketatuntien välissä kannattaa myös nauttia kylmää ja makeaa juotavaa sekä jaloitella.
- Jos toisenkin lasketatuntin aikana sikiön liikkeet jäävät alle 10 tunnissa, ota yhteys synnytyspäivystykseen (Tays Keskussairaala, Naistentauti- ja raskauspäivystys, puh. 03 311 65942). Toimi samoin, mikäli sikiön liikkeet muuttuvat vaisuiksi.

