

מעקב תנועות העובר

להרגשת תנועות העובר על ידך חשיבות רבה ביותר.

אמנם העוברים זזים מתחילת ההריון, אך רוב הנשים מתחילות להרגיש בכך רק בין השבועות ה- 22 – 18 להריון. (לא נפוץ שקודם לכן).

מומלצת ומודגשת החשיבות הרבה לתשומת לבך ומודעותך היומיומית לכך שעוברך זז היטב החל משבוע 25-27 להריוןך.

לצורך מעקב אחר תנועות העובר עלייך:

- ❖ לבחור את הזמן הנוח ביותר עבורך בו תעריכי מדי יום אם העובר זז היטב. (רצוי לעשות זאת בשעות הערב, לאחר שהתפנית מעיסוקיך האחרים, וגם בגלל שבשעות הערב והלילה מספר תנועות העובר בדרך כלל רב יותר).
- ❖ לשכב על צד שמאל ולספור את תנועות העובר. להתמקד רק בהרגשת תנועות העובר (לא תוך כדי צפייה בטלוויזיה, שיחה וכו').
- ❖ עובר שזז לפחות עשר תנועות במשך שעתיים, משרה בטחון. לרוב, לא תצטרכי לעשות את המעקב במשך שעתיים, כיוון שתרגישי בעשר תנועות עובר משמעותיות עוד קודם. אחרי שהרגשת בעשר תנועות, את יכולה להפסיק את הספירה.
- ❖ אין כל צורך באכילת מאכלים מתוקים לפני בחינת תנועות העובר, היות ואלו אינם מגבירים אותם.
- ❖ במידה ולא הרגשת בלפחות עשר תנועות גסות במשך שעתיים, או ששמת לב לירידה ברורה בחוזקן יחסית לימים קודמים – עלייך לפנות מיד וללא שהיות להערכת מצב עוברך ע"י ביצוע מוניטור במרפאה או בחדר לידה. ייתכן ואת זקוקה לעזרה דחופה ולכן אין להמתין ש"הדבר" יסתדר מעצמו.

בכל שאלה או בעיה ניתן לפנות לאנשי הצוות

ואנו נשמח לענות ולהיענות

צוות המחלקה