

הדרכה לתנועות עובר

שלום רב,

תנועות עובר הינן מודד חשוב לבדיקת חיוניותו של העובר, לכן חשובה מודעותך לקיומן לאורך חודשי ההריון. (תחילת תחושת תנועות עובר בין שבוע 18-21) במידה ואת חשה שינוי בתנועות העובר ובעיקר ירידה בתנועות, יש צורך לבצע בדיקה לספירת תנועות העובר. ביצוע הבדיקה קל ואינו דורש מאמץ מיוחד:

- א. מומלץ לבצע בדיקה זו לאחר ארוחה ושתייה קלה.
- ב. שכבי על הצד (מומלץ צד שמאל) או בהצטי ישיבה במשך כחצי שעה.
- ג. הניחי את ידייך על הבטן עד שתחושי לפחות ב-3-5 תנועות בפרק זמן זה.
- ד. ספרי כל תנועה שהינך חשה, גם תנועה עדינה וקלה נחשבת לצורך הספירה.
- ה. אם חשת פחות מ-3-5 תנועות בשלושים דקות, אכלי משהו נוסף, שני תנוחה לצד השני והמשיכי את הספירה לשלושים דקות נוספות.
- ו. במידה ועדיין לא חשת 3-5 תנועות, פני מידית לבדיקה במרכז לבריאות האישה. מעבר לשעות פעילות המוקד פני למיון חדר לידה.

מרכז בריאות האישה -

כיוון שתצטרכי להתחבר למוניטור, השתדלי להגיע לפחות שעה לפני סגירה.

המשך הריון מוצלח,

מכבי שירותי בריאות

