

Mindfetalness

Det bästa för ditt ofödda barn



Ingela Rådestad

Utgivare Ingela Rådestad
Bilder: Skulpturer av Ingela Rådestad
Bildbearbetning Martina Steineck
ISBN 978-91-637-3371-0

Omslag skulptur *Väntan*
Tryck av E-Print 2013

Inledning

Genom att praktisera *mindfetalness*, en medveten koncentrerad närvaro med fokus på det ofödda barnets rörelser, stärks uppmärksamheten mot barnet. Den här boken beskriver hur ofödda barn rör sig och ger blivande föräldrar en metod som kan användas för att lära känna och tolka barnets rörelsemönster. Boken är också ett hjälpmedel för dem som vill ha en bättre överblick av barnets livsmiljö före födelsen. Med de enkla observationer som rekommenderas kan banden till det ofödda barnet stärkas och föräldraskapet förberedas.

Författaren Ingela Rådestad är barnmorska och forskare. Hon har förutom sin avhandling skrivit tre böcker, över 80 vetenskapliga artiklar och ett flertal populärvetenskapliga artiklar. Hon ansvarar för webbplatserna www.stillbirth.se och www.mindfetalness.com

Förord

Den första förnimmelsen av barnets rörelser i livmodern beskrivs ibland som en försiktig kittling, som en beröring av en fjäder eller som en lätt puff av luft från munnen mot handens insida. Det kan ta ett tag innan mamman förstår att det var barnet som gav sig till känna. Alltmedan graviditeten fortskrider och barnet växer blir också rörelserna tydligare, snart kan även den andra föräldern och syskon till det väntade barnet känna rörelserna och knyta an till den nya familjemedlemmen.

Liksom nyfödda barn är olika finns det också skillnader mellan ofödda barn. En del barn är mycket aktiva under sin tid i livmodern medan andra är lugna, men alla barn rör sig ända fram till födelsen. Varje barn har sitt eget rörelsemönster och i slutet av graviditeten kan mönstret kännas igen. Barnet växlar mellan vakenhetsperioder med mycket rörelser och perioder av vila då barnet är stilla. Antalet rörelser brukar nå sin topp omkring graviditetsvecka 32 och håller sig i stort sett på samma nivå fram till förlossningen. Rörelserna blir kraftfullare allteftersom barnet växer. En del mammor beskriver att det känns som att rörelserna i slutet av graviditeten involverar hela barnets kropp och det upplevs annorlunda jämfört mot de rörelser som kändes tidigare.

Att barnet rör sig är ett bra tecken och observationer av rörelserna är en använd metod för att tolka barnets livsmiljö. Vanliga frågor till gravida är: "Känner du hur barnet sparkar?", "Är det ett livligt barn?". Svaren varierar förstås beroende på vem som får frågan och på hur just den mamman uppfattar sitt barns rörelser: "Det är en livlig krabat", "Det här barnet är mycket lugnare än mitt förra", "Det är sådant liv att jag har svårt att sova".

Genom att praktisera *mindfetalness*, en medveten koncentrerad närvaro med fokus på det ofödda barnets rörelser, stärks uppmärksamheten mot barnet. Den här boken beskriver hur ofödda barn rör sig och ger blivande föräldrar en metod som kan användas för att lära känna och tolka barnets rörelsemönster. Boken är också ett hjälpmedel för dem som vill ha en bättre överblick av barnets livsmiljö före födelsen. Med de enkla observationer som rekommenderas kan banden till det ofödda barnet stärkas och föräldraskapet förberedas.

Innehåll

	Sidan
Förord	4
Det ofödda barnets rörelser	6
Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?	8
Mindfetalness	11
Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?	14
Myten om minskade fosterrörelser	17
Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?	18
Att räkna barnets rörelser	22
Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?	23
En bra miljö för ditt ofödda barn	26
Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?	28
Efterord	31
Frågor och svar - ditt barns rörelser och vad de betyder	33
Om författaren, referenser	34
Rörelsemanual, räkna-till-tiometoden	35
Dagbok över mitt barns aktiviteter	40

Det ofödda barnets rörelser

I början av graviditeten rör sig det ofödda barnet utan att mamman känner rörelserna, men med ultraljud kan man i graviditetsvecka sju till åtta se glesa, okoordinerade vridningar och böjningar av huvudet. Från graviditetsvecka nio ökar den tid barnet rör sig och nu rör barnet även sina armar och ben. Andningsrörelser förekommer periodvis redan från graviditetsvecka 11. Ju längre graviditeten fortskrider desto mer utvecklas rörelsernas koordination. Vid omkring 16 graviditetsveckor kan i princip alla typer av rörelser som finns hos fullgångna nyfödda barn urskiljas. Typer av rörelser och vid vilken tidpunkt i graviditeten rörelserna uppkommer visar på utvecklingen och mognaden av barnets centrala nervsystem, medan styrka och den tid en rörelse varar, ökar med barnets växande muskelmassa. Variationen för tidpunkten när en blivande mamma känner de första rörelserna från sitt barn är stor. Det är ovanligt, men det finns kvinnor som beskriver att de känt barnet röra sig redan i graviditetsvecka 12, andra säger att de för första gången kände barnet röra sig i graviditetsvecka 30. Det som är vanligast är att en förstföderska känner de första rörelserna från sitt barn i graviditetsvecka 18 till 20 medan kvinnor som tidigare fött barn, känner rörelserna något tidigare. Till en början upplevs rörelserna som extremt lätta och flyktiga och kan ibland vara svåra att skilja från egna tarmrörelser. Kraften och antalet rörelser ökar från graviditetsvecka 22. I graviditetsvecka 32 beskrivs en platåfas avseende hur ofta barnet rör sig, men det finns inget som tyder på att rörelserna avtar och blir färre i slutet av graviditeten.

Man kan dela in det ofödda barnets rörelser i två huvudgrupper; stora rörelser och små rörelser. De stora rörelserna känns tydligt, det kan vara när barnet sparkar, sträcker ut kroppen eller när barnet vänder på sig. De små rörelserna som barnet gör, men som inte känns, är att suga på tummen, griprörelser med fingrar och tår och andningsrörelser. För varje vecka som går växer barnet och rörelserna blir starkare och kraftfullare. Mellan graviditetsvecka 20 och 30 börjar rörelserna blir organiserade och barnet har vakenhetsperioder som avlöses av perioder av vila på cirka 40 minuter upp till en timme. Typen av rörelser ändras vartefter graviditeten fortskrider. I slutet av graviditeten beskrivs ofta barnets rörelser mer som kraftfulla och tryckande rörelser jämfört med de sparkar som känts tidigare. Rörelserna kan i slutet av graviditeten upplevas som att hela barnets kropp involveras i rörelserna.

Ett barns rörelser i livmodern och mammans förutsättningar att uppfatta rörelserna påverkas av flera omständigheter. Om mamman ligger ner känner hon vanligen flest rörelser; om hon sitter, noteras oftast färre rörelser. Lägst antal rörelser känns i regel stående och om mamman själv är i rörelse. Moderkakans placering i livmodern påverkar också förmågan att uppfatta barnets rörelser. Om moderkakan sitter i livmoderns framvägg kan det vara lite svårare att känna rörelserna, detta gäller framförallt i tidig graviditet. Även mängden fostervatten påverkar möjligheten att uppfatta rörelserna. Om mamman har kraftig övervikt kan det försvåra för henne att känna barnets rörelser. En viktig faktor som påverkar mammans känslighet för rörelserna är förstås hur långt graviditen kommit. Av och till upplever mamman att det är lugnt i magen, barnet har perioder av sömn många gånger under ett dygn. De flesta barn har en dygnsrytm och är aktiva på kvällen, många är också aktiva tidigt på morgonen. Det kan vara stor skillnad från barn till barn hur ofta och hur kraftigt barnet rör sig.

Om mamman tar sig en stund varje dag när barnet har en vakenhetsperiod, kan hon lära känna barnets rörelser och få en god uppfattning om just sitt eget barns rörelsemönster. Om sparkarna minskar i kraft eller förekomst och avviker från barnets normala sätt att röra sig, kan det vara ett tecken på att barnet inte har det bra i livmodern. De allra flesta mammor som upplever minskade och svagare rörelser föder ett friskt och välmående barn, men risken för att barnet kan må dåligt är ökad. Eftersom gravida ibland får höra att barn blir *mer stilla före förlossningen* är det naturligt att tro att avtagande fosterrörelser i slutet av graviditeten är normalt. Det är inte sant. Rörelserna kan kännas annorlunda i slutet av graviditeten för att utrymmet för barnet att röra sig på minskar, men det begränsade utrymmet påverkar inte hur ofta barnet rör sig.

Om mamman upplever en minskning i antalet rörelser i slutet av graviditeten ska det **inte** tolkas som något normalt innan en undersökning av barnet gjorts. En del blivande mammor blir både lugnare och känner att de har bra kontroll över hur deras barn mår om de räknar sitt ofödda barns rörelser. I slutet av den här boken beskrivs hur en systematisk räkning av rörelserna går till och vad man bör tänka på när rörelserna räknas. Att rikta uppmärksamheten mot det ofödda barnets rörelser kan betraktas som en screeningmetod som de flesta gravida gör medvetet eller omedvetet. Att också räkna rörelserna är en mer avancerad form av självscreening.

Omkring tio procent av alla gravida söker vård någon gång under graviditeten för att de upplever att deras barn rör sig för lite jämfört med tidigare. Efter en undersökning kan det för de allra flesta uteslutas att något är fel. Minskningen som känts var tillfällig, ibland kan den förklaras med en stressande situation eller att mamman inte lärt känna sitt barns rörelsemönster och är osäker på hur det brukar vara.

Sammanfattning

En förstföderska känner vanligen de första rörelserna från sitt barn i graviditetsvecka 18 till 20 medan kvinnor som tidigare fött barn, känner rörelserna något tidigare.

Mellan graviditetsvecka 20 och 30 börjar rörelserna blir organiserade och barnet har vakenhetsperioder som avlöses av perioder av vila på cirka 40 minuter upp till en timme.

De flesta barn, har i slutet av graviditeten, en dygnsrytm och är aktiva på kvällen.

I graviditetsvecka 32 beskrivs en platåfas avseende hur ofta barnet rör sig men det finns inget som tyder på att rörelserna avtar i slutet av graviditeten.

Det kan vara stor skillnad från barn till barn hur mycket och hur kraftigt barnet rör sig.

Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?

I en undersökning tillfrågades gravida kvinnor, som alla passerat 37 fullgångna graviditetsveckor, om de kunde beskriva hur rörelserna kändes just under den aktuella veckan. Kvinnorna fick också uppmaningen att försöka likna rörelserna vid något. Alla kvinnor som intervjuades födde ett friskt barn några dagar till ett par veckor efter intervjun.

Varje kvinna i den här undersökningen upplevde sitt barns rörelser på ett unikt sätt. En del var gravida för första gången, andra kunde relatera hur barnet rörde sig och jämförde med hur deras tidigare barn rört sig. Gemensamt för alla var att de beskrev rörelserna som en kommunikation med barnet och att de beskrev rörelserna som starka.

I undersökningen kategoriserades olika typer av rörelser. De delades in i kraftfulla rörelser, stora rörelser, långsamma rörelser, stretchande rörelser och rörelser då barnet rörde sig från sida till sida. Samtidigt som kvinnorna beskrev starka kraftfulla rörelser beskrevs också lätta rörelser och några kvinnor beskrev att de kände ryckiga rörelser. Den här undersökningen summerade att i slutet av en graviditet som avslutas med att ett friskt barn föds, är det vanligt att mamman tydligt känner barnets rörelser och att rörelserna upplevs som kraftfulla.

I den här boken finns återkommande avsnitt med de beskrivningar som kvinnorna gav om hur de upplevde sitt barns rörelser i slutet av graviditeten. Namnen i boken är fingerade och kvinnorna heter något annat än vad som anges här.

Ann väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 38

Det här är ett jättelivligt barn! Vi pratade precis om det igår jag och min man; att det är så svårt att beskriva hur det känns inifrån, det är ju allt ifrån att man bara känner att barnet flyttar sig och gör buffar till riktiga karatesparkar. Fast sen kan det ju också vara väldigt lätta rörelser. Det känns inifrån, ungefär som en smekning på huden. Det kan vara på kvällen när vi sitter stilla, om vi sitter och pratar eller tittar på TV, då kan det komma jättemycket rörelser under kanske två, tre timmar, då är det ibland så att man verkligen ser fötterna, det är nästan som de kommer ut genom magen. Sen är det mera som bökande och då känns det som att hon lägger sig till rätta, rättar till en arm eller ett ben. Om jag sitter på något sätt som hon inte gillar, då brukar hon buffa så att jag ändrar ställning så att det blir bekvämare för henne, fast det blir ju kanske inte bekvämt för mig. Ibland känner man ju mycket på dagen också men då är man ju liksom igång och tänker inte lika mycket på hur det känns, bara att hon rör sig och att hon finns där.

Beata, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Just i den här veckan börjar det bli lite som stora vågor, den flyttar sig, man känner liksom hur det verkligen blir vågor på magen. Ibland känns det som en häst som sparkar bakut, framförallt på kvällarna märker jag det. Då kan det verkligen kännas kraftigt. Förut var det mer som sparkar, nu tycker jag inte det är sparkar utan mer att den bara rör sig. Samtidigt när det sparkar ut, då blir det ju verkligen som en stor kula rakt ut så jag tänker att det är som en häst som sparkar bakut. Det kan göra ganska ont också, eller inte ont men det är ju en häftig känsla att det rycker till och ibland känns det som att den vill ha mer plats. Jag tycker det är mer på kvällarna, sen beror det lite på vad man har gjort på dagarna också, inte så mycket på morgonen, men den är nog aktiv hela dagen. Om man ska likna rörelserna vid

något kan det kan ibland kännas som när man tar ett simtag och sparkar någon i sidan i andra längden i bassängen. Det är en ganska kraftig spark eller slag. Jag tror ju hela tiden att den ligger och trycker mot revbenen, det är där det känns så där mycket. Sen när man känner huvudet som trycker samtidigt åt andra hållet, det är liksom att den sträcker på sig. Ibland tycker jag det känns mer när jag är hungrig, som att den också är hungrig innan jag ätit. Det kommer ju de här stora rörelserna nu, förut var det mer sparkar runtom. Nu vill man ju gärna ha gensvar direkt och ibland så lägger jag mig ner och väntar ”kom igen nu”, det känns ju häftigt när man får gensvar.

Cecilia, väntar sitt tredje barn och är i graviditetsvecka 39

Det är svårt att veta vad det är för kroppsdelar som man känner. Men rumpan rör sig ju här på framsidan från sida till sida, från höger till vänster, det är ju ganska trångt så man kan lätt följa den stora stjärten som rör sig på sidorna. Sen är det i sidan också som puttar. På kvällen framförallt när jag lägger mig på vänstersidan så känner jag hur den boxar till mig på vänstersidan och när jag vänder mig till höger så boxar den till mig på höger sida. Och så kan jag känna när det blir rörelser på sidorna då kan jag lägga en hand på sidan och känna att det är en armbåge eller knä eller fot som liksom rör sig lite fram och tillbaka. Det känns som jag kan få kontakt med bebisen då, det är så tunt lager emellan nu. Jag tycker att när det är rumpan som rör sig fram och tillbaka är det som när man rör handen genom vattnet i badkaret, man kan tänka att man drar handen genom vattnet, den typen av känsla. Mest på kvällarna när jag går och lägger mig, när jag ändrar ställning så rör den sig från vänster till höger. När jag ligger på rygg brukar det inte vara lika mycket, men det är på kvällen främst som det kommer när jag ska sova. Det känns som att bebisen sover ganska mycket, den kanske är vaken på kvällarna och nätterna. På kvällstid, då när jag har lugnat ner mig så piggnar den till.

Daniella, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är olika när den rör sig med kroppen och man känner rumpan som rör sig fram och tillbaka liksom här uppe, den rör sig från ena sidan till andra sidan. Det närmsta jag kommer på när jag tänkt på hur man ska beskriva det, så tänker jag på tecknade filmer när det är en massa små djur i marken och man ser hur de kryper ner i marken och när de går under marken så förflyttar sig allting som finns ovanpå. Jag känner det inifrån och så ser man att det är som när ett djur under marken lyfter upp jorden ovanpå. Och sparkarna är främst ut i sidorna och då känner man ganska tydligt att det är en fot som sparkar. Så det är olika rörelser, dels de som känns som att den vickar och rör sig fram och tillbaka och dels de som bara är en fot som sparkar. Antingen är det hela kroppen och då är det framförallt högst upp som det rör sig fram och tillbaka som att den vickar, eller så är det fötter i sidorna. Det är sparkar eller knuffar, sen tycker jag att det har förändrats lite grann under de senaste veckorna. Innan kunde den ju spänna åt olika håll men det kan den verkligen inte göra längre. Då kunde den spänna rumpan åt ett håll och benen åt ett håll så hela magen spändes ut på tvären. Det är hela barnets kropp när jag känner det. Men det är svårt att sätta ord på det. Tryck kan man säga, snarare än snabba rörelser, ett tryck inifrån. Mest på kvällarna då känner jag alltid någonting, och så lite runt tre-fyra på natten. Sen tror jag att den rör sig på morgonen också fast jag inte vaknat då men då kan jag märka att det var någonting som kändes.

Elin, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 39

Väldigt kraftiga rörelser känner jag, om man jämför med för bara två veckor sen, det är väldigt mycket kraft där inne. Mycket starkare än vad jag hade förväntat mig faktiskt eftersom jag inte har varit gravid förut. Och inte så mycket små sparkar som man känner i början då det mer kändes som en liten spark, en liten fot eller någonting. Nu känns det mer som att hela bebiskroppen trycker åt olika håll så man kan känna att magen blir ojämn och rör sig, man ser det. Och även en slags rörelse som att magen går i vågor nästan, ja det blir en rörelse som påverkar min upplevelse att hela magen rör sig man kan känna rörelser både långt ner och högt upp och det är väl för att den är så stor nu jämfört med för bara några veckor sedan. Då var det mer punktmarkeringar, nu är det hela barnet som rör sig, det är stor skillnad tycker jag. Det är ingenting som jag kan jämföra med som jag har känt fysiskt i min egen kropp, det är omöjligt att jämföra med någonting annat. Det känns så naturligt för det är en del av mig och den här processen har ju pågått under så lång tid så det känns helt naturligt men jag skulle nog aldrig kunna beskriva för någon som inte har varit gravid hur det känns, att man känner rörelserna inifrån. När min man lägger händerna på magen så har ju han lärt sig tyda rörelserna utifrån men han säger ju att vad konstigt det måste vara att känna det inifrån, ibland kan ju bebisen sparka inåt. Men jag kan inte komma på något som jag kan likna det vid. Det är väl just de här lite vågrörelserna på något sätt som jag ser framför mig, det är liksom motsatsen till ryckigt. Det är mer följsamt, det är ändå behagliga rörelser och det kan vara förknippat med att jag ser det positivt att ha kontakt med barnet. Jag vill ju känna att det buffar och att den trycker sig utåt. Är det tyst länge så vill jag att den ska höra av sig, vissa kanske upplever att det är smärtsamt och att den sparkar inåt och neråt men det gör inte jag. Jag tycker mer att det är positiva känslor, de är starka men mer böljande, mjuka men kraftiga. Även om det kan vara hårt så upplever jag det som mjukt och positivt. Det är ganska stor skillnad, på morgonen och förmiddagen är det väldigt lugnt och sen vid middagstid och kvällen och även sen kväll så är det väldigt aktivt och mest de här starka rörelserna. Det är ett väldigt tydligt mönster de senaste kanske två tre veckorna som jag känner att mönstret är väldigt tydligt. Det är väl den rytmen kanske. Det är ju svårt att sätta ord på det men det är ju en rörelse som har förändrats från den allra första sparken. Det har förändrats men det blir så naturligt för den som bär på barnet. Jag har nog känt mer kontakt nu på slutet, någon gång tyckte jag att det hade varit en lång paus och då vet jag att jag buffade till magen lite grann fast på ett mjukt sätt fast jag ville väcka den lite och då fick jag en liten kick tillbaka. Så då känner man ändå att vad skönt, det är ju en slags kommunikation också med de här rörelserna som jag tror är väldigt viktig för den blivande mamman, det är väl därför jag upplever att det är positivt med de här starka rörelserna. För mig kommunicerar det att den är stark och har kraft och energi och säkert mår bra för annars skulle den inte vara kapabel till att få magen att se så sned ut eller så stark och då upplever jag att allt är som det ska.

Nu vill man ju gärna ha gensvar direkt och ibland så lägger jag mig ner och väntar "kom igen nu", det känns ju häftigt när man får gensvar.

Beata, första barnet, graviditetsvecka 40

Mindfetalness

När barnet är fött kommer mycket tid ägnas åt barnets välbefinnande: Äter barnet tillräckligt? Är barnet lagom varmt? Sover barnet som det ska? Vården och omsorgen om ett nyfött barn tar mycket tid. Om mamman sätter av lite tid varje dag under slutet av graviditeten och aktivt känner efter hur barnet rör sig, kan det bidra till en ökad kännedom om det barn som snart ska födas. Uppmärksamheten kan också ge en bild av hur barnet har det i livmodern.

Foster på engelska språket benämns *fetus*, och fosterrörelser *fetal movements*. Med att ha mindfetalness menar jag att mamman praktiserar medveten närvaro och fokuserar sitt ofödda barns rörelser. Mindfetalness kan också beskrivas som en koncentrerad närvaro på det ofödda barnets rörelser och som en kommunikation med barnet.

Det behöver inte ta lång tid att praktisera mindfetalness. Det kan räcka med att dagligen avsätta 15 minuter koncentrerad närvaro under en av barnets vakenhetsperioder. Hur lång tid som avsätts beror på hur väl man känner sitt barns rörelsemönster och hur trygg man är över att rörelserna känns som de brukar. För att kunna praktisera mindfetalness bör man ha lugn och ro omkring sig och känna sig avslappnad.



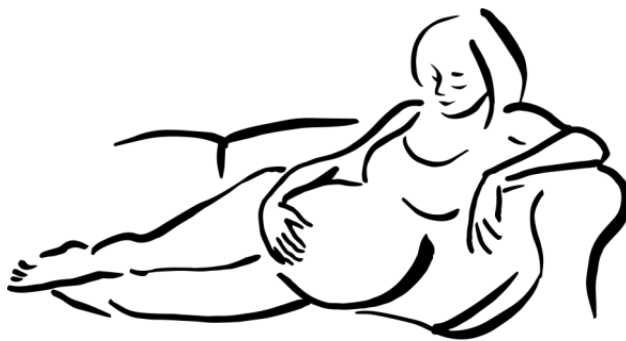
Vi

Hur går det till att praktisera mindfetalness?

Vänta tills barnet har en vakenhetsperiod. Lägg dig bekvämt på vänster sida. Rörelserna känns oftast bättre om du ligger ner. Om du ligger på vänster sida är genomblödningen som bäst i livmodern och moderkakan. Livsmiljön för det ofödda barnet optimeras.

För en del räcker det att notera i sitt inre hur barnets rörelser uppfattas, andra föredrar att skriva en anteckning om vad som känns när rörelserna fokuseras. I slutet av boken finns en dagbok som kan användas för att skriva ner hur rörelserna upplevs.

Det går också att praktisera mindfetalness med sin partner. Partnern ligger då bakom dig med en hand mjukt vilande på din mage.



Under mindfetalness fokuseras barnets rörelser

Rörelsernas styrka

På vilket sätt barnet rör sig

Hur mycket barnet rör sig (men du räknar inte rörelserna)

Kommunikationen med barnet

De frågor som besvaras är:

Känns rörelserna tydligt?

Har rörelserna den styrka som de brukar?

Rör sig barnet som det brukar?

Det är lämpligt att börja med mindfetalness från graviditetsvecka 28 och fortsätta fram till ditt barn föds. Utöva minfetalness dagligen den tid det passar dig, men gör det bara när du vet att ditt barn har en vakenhetsperiod.

Varför ska man praktisera mindfetalness?

Familjebildning sker ofta under en period då mycket händer i livet och många beskriver att det ibland är svårt att få ihop det så kallade "livspusslet". Arbete och studier ställer krav men ger ofta också glädje över möjligheter och karriärutveckling. Kanske ska mamman hinna klart sina studier innan barnet föds eller avsluta ett viktigt jobb. Bekymmer att få ekonomin att gå ihop och bostadsbyte mitt upp i allt, är ingen ovanlig situation för många som väntar barn. Dessutom ska relationen fungera och klara den omställning som det innebär att ta emot en ny familjemedlem. Sociala medier och att upprätthålla kontakter med vänner och familj värderas också högt av många. Omvärlden sänder ut stora mängder information och världen förändras hela tiden.

När livet rusar på måste stunder av egen tid med det ofödda barnet skapas. Mindfetalness kan vara en sådan stund. Genom mindfetalness ges tid för fokusering, reflektion och möjlighet för observationer av det ofödda barnet. Mindfetalness är ett sätt att visa omsorg om barnet och det hjälper till att hålla uppmärksamheten på barnet. Man kan beskriva mindfetalness som ett tillstånd där mamman (och hennes partner) har uppmärksamheten och sitt medvetande på den situation där barnet befinner sig just nu. Som förälder är man *här och nu* med det ofödda barnet. Mindfetalness kan också beskrivas som att vara uppmärksam på sin uppmärksamhet och att styra den mot barnet.

Uppmärksamhet är det centrala för mindfetalness. Det som uppmärksammas är barnets rörelser. Genom systematisk uppmärksamhet riktas fokus inåt mot barnet. Med koncentrerad närvaro minns mamman (och den andra föräldern) bättre hur barnet rört sig tidigare och kan relatera det till hur barnet rör sig just nu. Genom uppmärksamheten kan också upplevelsen av rörelserna beskrivas. Mindfetalness ökar möjligheten att känna barnets rörelser och skapar trygghet för de blivande föräldrarna när de vet att barnet har det bra. Ytterligare en aspekt på mindfetalness är möjligheten för föräldrarna att utveckla en nära relation till barnet och stärka det känslomässiga bandet redan innan barnet är fött.

Sammanfattning

Mindfetalness är ett begrepp som konstruerats av författaren. Begreppet är inspirerat av mindfulness. När mindfetalness praktiseras riktas uppmärksamheten mot det ofödda barnet. Genom att fokusera barnets rörelser bli mamman säkrare på hur barnet har det i livmodern. Mamman lär känna sitt ofödda barn när hon iakttar rörelsernas karaktär och frekvens. Den medvetenhet mamman skaffar sig genom att praktisera mindfetalness gör att hon får en god bild av barnets livsmiljö. Denna bild ökar också möjligheten att reagera om livsmiljön förändras exempelvis om mamman märker att barnets rörelser avtar eller blir svagare jämfört med hur det brukar vara. Man skulle kunna beskriva Mindfetalness som en tillämpning av Mindfulness i ett nytt sammanhang där målet är att mamman ska lära känna sitt barns beteende. Genom den kunskap som mamman får om sitt ofödda barn kan hon värdera sitt barns välbefinnande. Kunskapen att barnet har det bra leder till trygghet och lugn. Istället för att fokusera på sin egen andning fokuseras barnets rörelser i livmodern och mamman lär känna sitt ofödda barn.

Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?

Frida, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Han har ju rört sig väldigt mycket hela tiden, jag har aldrig behövt vänta på att han ska vara vaken eller någon särskild tid, han har rört sig nästan jämt. Nu är det mer som sprättningar och tryckningar här uppe, ibland är det som en svepning som går över hela magen. Det kan också vara som små darrningar eller ryckningar, lite som när det rycker i ögat, det är små rörelser. Men sen är det mest som tryck, ibland trycker det mycket neråt och då känns det som om han trycker ner huvudet i bäckenet och tar spjörn med benen. Sen kan det vara som en fot som nästan sticker ut genom magen, då kan man nästan ta tag i den och det syns utanpå, min man har försökt att filma det! Det är ju som ett tryck och det känns inifrån, det är ingenting som jag kan säga att jag har känt annars. Det är svårt att likna det vid något annat. Sen är det ju hickningar, det känner jag ofta och då är det mer som små ryckningar som kan hålla på ganska länge och då känner man att det är så rytmiskt, det är inte som när han rör sig själv. Och det kan komma när som helst, jag tror vi har ett väldigt livligt barn vår bebis rör sig jämt och det känns ju skönt för man har ju hört att de ska röra sig varje dag.

Gabriella, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 39

Nu känner jag mest på kvällen när jag sätter mig och tittar på TV. Då känner jag att det är fötter eller händer som liksom drar längs hela ena sidan, det kan vara ganska obehagligt för det är en rätt stark rörelse som känns hela vägen. Jag tror det är händer eller fötter, man kan se det utifrån också, och det är ju kul för den som inte är gravid. Men det kan nästan göra ont. Det är som en klubba, jag tänker mig en sådan där hård domarklubba som dras mot huden inne i magen. Sen kan det kännas som tryck neråt, särskilt när man kör bil. Då trycker det mot benet och det känns också ganska mycket. Vissa gånger blir det helt tomt på ena sidan och då känner man armar och ben åt andra hållet och sen kan den vända sig så att det blir helt tomt på andra sidan. Det beror ju på hur jag sitter, jag kan känna att den rättar till sig beroende på det. Det kanske inte känns så skönt då. Förut var det mycket mer sparkar men nu har den ju inte så mycket plats så nu känner jag ju mest när den gör de här dragningarna längs magen och sen ibland när den sträcker på sig. Det blir ju skönt när den kommer ut.

Helena, väntar sitt tredje barn och är i graviditetsvecka 40

Det är ju helt olika rörelser för varje gång känns det som, jag har ju två barn förut och de har rört sig på sitt eget sätt och det gör den här också. Men det känns ju mycket, det är starka rörelser tycker jag. Man känner speciellt nu i slutet, det är inte så mycket kickande längre utan stora omvälvande rörelser så att hela magen flyttar sig ibland. Det kan verkligen vara så när man ser utifrån även fast jag har kläder på mig, sedan sticker det ut en fot helt plötsligt. Det kan kännas som om den är på väg ut genom magen och att det är ett motstånd där som den trycker mot. Rumpan känns också och den kan glida eller vicka fram och tillbaka här uppe. Då känner jag att den vänder sig från ena hållet till andra, ibland känns det som om man ramlar omkull nästan när det händer. Det här är ett ganska stort barn tror jag, den har inte så mycket plats att röra sig på men samtidigt känns den väldigt stark så man känner verkligen när det är vakentid. Om man ska likna det vid något kanske det är som orm som har ätit och det där bytet åker ner genom ormkroppen i magen. Jag vet ju inte hur det känns men jag tänker på den bilden när jag ska tänka på vad det liknar. Det är som att någonting

rör sig kraftigt precis under huden och man kan inte göra något åt det, det är ju ett eget liv därinne som rör sig när den vill, det är helt klart. Jag kan ju försöka få kontakt, det får man ju när man petar tillbaka så kommer det ett svar, men jag kan inte bestämma när den ska vara stilla. Mest känns det ju på kvällarna och så har det nog varit med alla tre, jag tror det är då de är mest vakna. Fast det kan ju vara så att man känner efter mer då men jag tycker också det stämmer med hur de sover i början, då sover de ju oftast mycket på förmiddan och sen är det en vakenperiod på kvällen. Det är ju ett mönster som man känner igen.

Isabelle, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är ju ganska mycket rörelser nu, det är kraftiga rörelser, oftast kan man se rörelserna utanpå magen och det sparkar upp mot revbenen, ganska tydliga rörelser. Det är mera "buffigt" än tidigare, som en annan sorts rörelser nu, jag antar att det är för att det är trängre. En annan typ kan man säga, som känns mera som ett kraftigt tryck och mera så att det syns utanpå. Jag har vant mig vid rörelserna och tänker på barnet när jag känner det. Jag känner ju rörelser varje dag ganska mycket och det har jag ju gjort så länge nu så de rörelserna får mig bara att tänka på barnet. Det sparkar ju häruppe mycket och ibland känns det ju ordentligt, det är ju inte alltid behagligt men ändå känns det bra för jag förknippar ju det med att barnet mår bra. Då känns det lugnt även om rörelserna kanske inte alltid är så sköna. Mest rör det sig på kvällarna när jag ska sova, så har det varit hela graviditeten.

Johanna, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 38

Det är större rörelser på något sätt, det är mer spjärnar, det känns som att det blir större rörelser, man ser också på magen att den förflyttar sig. Det är som ett tryck, spjärnar emot, vill ha plats. Jag skulle kunna tänka mig att det är för barnet som när man ligger lite obekvämt och så flyttar man på sig lite och rör på sig lite för att det ska bli bättre och man skruvar på sig lite. Det är som långsamma, "vobblande", skruvande rörelser, det är liksom inte några snabba boxningar utan mer tvekande, det är liksom inuti, nu har man ju vant sig i nio månader. Det man känner är att det trycker ut, det trycker liksom ut skinnet, skinnet får sig en törn och så stretchar det i skinnet. Det drar på en viss punkt på skinnet och man känner att det är bara det där lilla skinnet emellan och sen kan man nästan ta i hälen eller rumpan eller olika delar på barnet beroende på hur det ligger. Man känner att här är det något tjockt runt eller så och man har ju den kontakten att man kan klämma och få känna att den trycker tillbaka. Den svarar av beröring, det behöver inte vara tryck utan att jag lägger handen på och så känner jag att ja, jag vet att du är där. Det här är ett väldigt livligt barn om jag jämför med det förra. På dagarna är jag själv så uppe i varv men på kvällarna är det alltid vid tio-tiden och alltid mitt på natten vid fyra-fem och sen är det dag, jag tror det är samma tidpunkter varje dag och jag brukar komma till mödravården vid den här tiden och då brukar barnet alltid sova och då väcks det av att barnmorskan håller på. Sen känner jag ju om jag äter, då går det ganska snabbt att barnet rör sig, det händer grejer på en gång. Nu är det mycket stora, långsamma, tryckande rörelser, man får ett tryck där fötterna ligger och så känner man det en stund, förut var det mera boxningsmatch. Men jag tycker inte att det är som jag har läst, att när det blir trängre blir det mindre aktivitet för att det blir trångt. Men det upplever jag inte, utan det är mycket aktivitet, det är bara det att det är lite mer segt och starkt, men inte mindre. Det tycker jag inte, nästan tvärtom. Jag vet inte om det är för att det är ett så livligt barn men det är ju inte mindre.

Katrin, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det rör sig mest hela tiden på höger sida, det putar ut som en stor boll där, det kan vara knän eller armar som sticker ut eller en hand som rör sig över magen. Det känns som att handen drar över magen på insidan som en lång rörelse. Sen om jag känner med handen så drar den sig ibland undan och försvinner och ibland svarar den med att trycka tillbaka. Det varierar ganska mycket men jag känner att den rör på sig och flyttar på sig, det sticker ut något runt och det är ganska långsamma rörelser just nu. Långsamma rörelser som drar över magen och ibland hårdare som trycker. Det kan också vara snabbare. Lite som knackningar inifrån kanske, det är svårt att sätta ord på. Det rör sig mest på kvällen när jag ska lägga mig, då är jag lugn och känner att den ligger på den sida som jag ligger på. Jag kan känna olika kroppsdelar som sticker ut och magen blir som en boll, helt oformlig. Det ser ganska surrealistiskt ut ibland.

Louise, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är mycket rörelser hela tiden nästan. Den kör upp rumpan ovanför naveln och benen jobbar ut åt höger sida, det känns mycket fortfarande, jag trodde att det skulle bli mindre för att det finns mindre plats att röra sig på men så tycker jag inte det har blivit. Jag känner verkligen ofta och mycket tydligt, jag kan känna vilka kroppsdelar på barnet det är som rör sig, jag känner om det är fötter eller rumpa eller om det är händerna eller huvudet som tycker ner. En skillnad som jag tycker har blivit senaste veckan är att rörelserna har blivit annorlunda på så sätt att de har blivit vassare, det gör ondare nu när man känner knän eller armar som trycker, armbågar känns det som ibland som man får i sidan, det sparkar mot revbenen och gör mer ont över huvud taget. Jag känner ju också varje liten rörelse nu och det är som att den tar spjärn och trycker ut rumpan. Det trycker utåt, det kan kännas som kramp, fast jag vet ibland inte om det är en sammandragning eller om det är barnet som rör sig men ibland känner man ju att det är en hand eller fot och då vet jag att det är barnet. Jag tycker nog att den är aktiv hela dagen, den har mer dygnsrytm nu än tidigare, jag kan känna att den blir lugn när jag går och lägger mig och sover på natten.

”Men jag tycker inte att det är som jag har läst, att när det blir trängre blir det mindre aktivitet för att det blir trångt. Men det upplever jag inte, utan det är mycket aktivitet, det är bara det att det är lite mer segt och starkt, men inte mindre. Det tycker jag inte, nästan tvärtom.”

Johanna, andra barnet, graviditetsvecka 38

Myten om minskade fosterrörelser

Det finns olika myter och föreställningar om det ofödda barnets rörelser. Myten om att barnet rör sig mindre i slutet av graviditeten på grund av att utrymmet blir begränsat har varit utbredd från början av 1990-talet och drygt 20 år framåt i tiden. Det självklara, att ett friskt barn som växer, får mer muskelstyrka och därmed känns tydligare, var under två decennier i skymundan till förmån för denna missuppfattning. Myten har bidragit till att gravida kvinnor som känt svagare och färre rörelser inte har reagerat på att något var fel. Många av dem som känt oro har också blivit lugnade av omgivningen, till och med av vårdpersonal. Eftersom minskade och svagare rörelser i slutet av graviditeten hos ett barn som tidigare rört sig mycket och kraftfullt, kan vara ett tecken på att barnet inte har det bra, har myten bidragit till att möjligheten att rädda barns liv gått förlorad.

Man kan fråga sig hur denna missuppfattning om det ofödda barnets rörelser har uppkommit. Här följer två tänkbara förklaringar: Under 1970-talet genomfördes flera vetenskapliga studier där gravida fick räkna barnets rörelser. Instruktionen till kvinnorna var att räkna rörelserna varje dag vid samma tid, ibland under flera timmar i sträck eller under en hel dag. Mot slutet av graviditeten har barnet oftare korta perioder av sömn och är stilla, dock sällan mer än en timme åt gången. Om mamman räknar rörelserna oberoende om barnet är vaket eller sover, ökar möjligheten för att räkningen sker just under någon av barnets viloperioder ju närmre förlossningen räkningen sker, resultatet blir då missvisande lågt.

Mot slutet av graviditeten, när det blir trångt för barnet i livmodern, övergår de distinkta sparkarna ofta till långsammare rörelser som också ofta beskrivs som rörelser snarare än sparkar. Ytterligare en förklaring till myten om minskade fosterrörelser kan vara hur man frågar en gravid kvinna om barnets rörelser. Ett vanligt sätt att fråga är: "Sparkar barnet mycket?". I slutet av graviditeten kan den blivande mammans svar bli: "Nej, den sparkar inte lika mycket nu". Trots att barnet faktiskt rör sig lika mycket men rörelserna har en annan karaktär.

I slutet av den här boken finns det instruktioner för hur man under mindfetaness kan räkna rörelserna och vad man ska tänka på när rörelserna värderas utifrån hur de brukar vara.

Lära känna ditt barns rörelsemönster under graviditeten. Lita på din intuition; Om du är bekymrad över att barnet rör sig mindre eller har svagare rörelser ska du kontakta sjukvården direkt, dag som natt, speciellt om detta sker nära i tiden för beräknad förlossning.

Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?

Monica, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 39

Det är ju så att man känner rumpan tydligt och att den rör sig från höger till vänster och vickar fram och tillbaka där, så känner man en arm eller ben nära revbenen som trycker mot revbenen och det kan vara ganska hårda tryck. Det är mera så att den puffar upp, magen lyfter sig åt höger eller vänster och puffar ditåt. Man ser också tydligt att det är så att magen lyfter sig, det kan man se utifrån och det syns till och med genom tröjan. Det är ju ganska långsamma rörelser som man känner tydligt och det rör sig mycket tycker jag. Det är ju mest på kvällarna, den är aktiv på kvällarna när jag varvar ner. Eller så är det så att jag känner mest då men det märks att det sätter igång när jag kommit hem och vi har ätit.

Nina, väntar sitt tredje barn och är i graviditetsvecka 41

Han rör sig ganska ofta nu, fast det är kortare stunder åt gången. Det är skillnad mot förut för då kände man att det höll på längre varje gång han var vaken men nu är det korta stunder fast ofta. Jag känner ganska ofta hicka och ibland är det som små sparkar fast ofta är det mer stora rörelser så att man känner när han vänder sig och så. Det känns mycket här uppe på höger sida och mot revbenen och det är så jag tror att rumpan ligger och trycker upp där. Jag känner hur det kommer stora rörelser där nu och förut var det mer över hela magen. Nu är ju jag ganska trött på den här graviditeten så jag känner inte lika mycket att det är kul och spännande när han rör sig utan nu känner man ju mer att ja, ja kan du inte komma ut nu istället för att ligga där och hålla på.

Katarina, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 39

Det är svårt att säga för jag har ju inte direkt tänkt på hur det känns, jag menar man tänker ju på att den rör sig och det känns bra att veta att det är aktivitet därinne men inte direkt hur rörelserna känns. Men det är ganska stora rörelser nu, den rör sig så att det känns i hela magen och jag kan ibland tappa balansen av att den lägger sig åt ena eller andra hållet. Jag känner ju tydligt att det är som stora vågrörelser här uppe och då är det nog rumpan som åker fram och tillbaka här. Det blir som vågor på magen, det är stora rörelser. Det är inte så mycket sparkar direkt nu, det känns inte som om den kan ta sats och sparka med fötterna för det finns inte plats för det men det är ju ändå mycket rörelser och de känns på många sätt mer än tidigare. Nu känns det ju att det är en egen människa man har därinne. Om jag lägger en hand på magen så får jag ju svar och då känner jag att den är med, att vi har kontakt med varandra och kan kommunicera, jag får svar när jag pratar med barnet. Det kan även min man känna om han lägger handen på magen på kvällen när vi har lagt oss. Det är ju mer som att man känner ett starkt tryck inifrån och det är ju helt olikt allt annat. Det är nog mest på kvällen som barnet rör sig, vi kan känna att vi kan prata med barnet och han svarar. Det är ofta när jag lagt mig eller även tidigare på kvällen kan det vara. Sen ibland känner jag på förmiddagen, då brukar det vara en stund när det är mycket aktivitet men nästan aldrig mitt på dagen.

Olivia, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Nu är det ju inte som tidigare för då kände man ju mycket mer sparkar och kickar, men nu är det ju annorlunda. Den senaste veckan har det varit mera som ormande rörelser, eller kanske som att det är något stort som vänder och vrider och liksom letar efter en bekväm ställning, det har känts som att det är svårt att hitta något som är bekvämt. Han håller ju igång ganska mycket och ofta känns det som att det inte är något som blir riktigt bra för det kan ändra sig ganska fort igen. Så det är mycket rörelser men ganska vridande och sökande efter bästa läget, det är i alla fall så jag tänker fast jag vet ju inte vad det är han håller på med egentligen. Men man tänker ju att det är något han håller på med. Så kan jag känna det upptill ganska ofta, här uppe nästan mot revbenen och då känns det som att jag ska göra något så att han får mer plats så då försöker jag att ändra ställning så att inte revbenen ska komma i kläm när han försöker lägga sig tillrätta. Det känns ju som när man ligger obekvämt det är det jag tänker på. När man ligger på ett underlag som inte är riktigt bra och så försöker man hela tiden hitta en ställning som man ska kunna somna om i. Eller kanske när man delar säng med mannen och man håller på och försöker hitta ett sätt att sova nära varandra utan att väcka varandra hela tiden. För när man ligger nära så påverkas man ju hela tiden av om den andra rör sig och då vaknar man och så försöker man hitta ett bättre sätt så att det ska gå att sova. Det är nog det jag tänker på om man ska försöka beskriva det, det är ju som ett samspel. Man är medveten om det hela tiden. Ja, jag kan nog känna att han rör sig ganska mycket hela dygnet, särskilt nu sista tiden. Men kanske mest ändå på kvällarna, det brukar ofta sätta igång när jag sitter och tar det lugnt och tittar på TV på kvällen. Sen vaknar jag ibland på natten och känner att det rör sig.

Pernilla, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 39

Det är otroligt svårt att beskriva hur det känns, det är ju ingenting som man tänker på utan man känner ju att det rör sig men kanske inte precis hur det känns. Men det som händer är att det är som rörelser upp mellan revbenen och det kan kännas som att barnet glider fram och tillbaka mellan revbenen, vickar fram och tillbaka. Sen är det rörelser här nere mot underlivet och tryck mot urinblåsan ibland så där så det kan kännas som att den ska gå sönder. Det är ett tryck neråt och lite kraftsande rörelser från händerna och ibland kan jag känna att det är knän eller en armbåge som rör sig. Då ser man också på magen, då kan även de som tittar på magen se att det rör sig på hela magen. Det är nog bara så att det känns som tryck och som att den glider, kanske som om något glider i vatten, man känner ju att det inte är samma som om det var torrt utan det är rörelser som när man flyttar kroppen i vatten. Nu när den ligger längre ner så känns det mer där nere, förut var det mycket tryck och knuffar upp mot revbenen. Det är nog mest på kvällarna när jag har slutat hålla på med en massa andra saker, fast jag kan också känna att det blir mycket aktivitet när jag lägger mig och vilar en stund på dagen, då kommer den igång så det blir ju inte så mycket vila då. Men det känns ju skönt, man vet ju att det är bra och ska vara så.

Rebecka, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Just nu skulle jag nog beskriva det som ganska vridande och stångande rörelser, ganska långsamma och lite böljande. Det är stora rörelser som flyttar sig över hela magen och det känns att det är hela kroppen som rör sig, jag kan följa att det är rumpan som tar spjörn upp i mellangärdet samtidigt som huvudet trycker neråt i bäckenet. Det är som att den sträcker sig och tar hela utrymmet. Man kan se det på magen, det är stora böljande rörelser som man ser utifrån. Sen kan det vara små rörelser också från en fot eller en hand, oftast i sidorna och då puttar eller boxar den mot huden där. Det är nog ungefär så. Jag vet inte om jag kan säga att det liknar något. Jag har ju sett hur det ser ut på djur, jag har sett får som ska lamma och då kan man se lammen röra sig innanför huden och det känns ju väldigt mycket som det såg ut då, det kanske känns på samma sätt för dem, att det är något som flyttar hela magen. Lammen ligger ju inte som barn och de har mycket längre ben men det ser ändå lika ut som det känns nu. Lite konstig liknelse kanske men jag kan nog inte komma på något annat. Det är ju mest rörelser på kvällarna, ganska sent kan det vara, jag är ofta uppe länge och då känner jag att det börjar komma igång strax innan jag ska gå och lägga mig. Mest då fast det kan kännas annars också under dagen.

Sanna, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 42

Nu rör det sig hela tiden, han är otroligt aktiv. Det är mycket, det är inte så ofta sparkar men det är mycket böjande och vändande och så, det känns som att det är obekvämt eller som att han vill att jag ska ändra ställning. Ibland kommer det en fot rakt ut mot revbenet och det känns som att han liksom flyttar sig, "jag behöver ligga här". Jag tänker att det kanske känns ungefär som när man står trångt på tunnelbanan eller i en kö och folk vill ha sin plats och trycker undan varandra, inte så att man knuffar varandra men liksom trycker för att hålla sin plats bevakad, man visar att man inte tänker kliva undan från sin plats. Det är helt klart på kvällarna som barnet rör sig som mest, det är mycket rörelser hela tiden men det är absolut mest på kvällen och då brukar även min dotter känna på magen och hon skrattar när hon känner att det sparkar tillbaka mot hennes hand. Då kan hon ju se det också och vi kan sitta och gissa vilka delar det är som syns.

Tove, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 38

Jag tror att jag känner ganska mycket rörelser om jag jämför med hur det var förra gången. Men de är ganska lika, ganska mycket upptill och det är kraftiga, tryckande rörelser som känns uppe mot revbenen. Det är något som puttar ut och som trycker mot magen inifrån. Ibland känns det som att det blir en plötslig ryckning eller spark som kommer helt oförberett, som när man sover och rycker till. Om det liknar något kanske det är som ryck och då tänker jag på en fisk som plötsligt vänder om och simmar åt andra hållet fast det är ju hårdare, det är mer som något som känns hårt och kraftigt. Det kan kännas som att jag får det så oväntat ibland och då blir jag överraskad och kommer på att den är så stor nu och att det är en egen människa som lever om därinne. Det känns mest på kvällen när jag ska gå och lägga mig eller om jag sitter stilla då, då kan verkligen hela magen gunga i soffan och jag ligger under och bara väntar på att det ska gå över. Men sen på natten är det lugnt, jag har fått sova mycket bättre den här gången för jag har inte haft ont heller.

Ulrika, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Jättehäftiga, det här är något som känns helt otroligt tycker jag. Det är inte något jag hade kunnat föreställa mig när jag har sett kompisar som har varit gravida, det är så helt annorlunda att få uppleva det. Just den här veckan är det inte lika stora rörelser som förut, tidigare var det ju kullerbyttor och hit och dit hela tiden. Nu är det mer vändningar och bökanden som känns, det är som en mullvad eller något som håller på och gräver gångar, fast ibland känns det också som att det är en kattunge som trampar, jag har ju sett hur de trampar på kattamamman när de ska suga mjölk, de sätter sina tassor och tar spjörn och kan vara ganska hårda i sina tag. Lite så känns det ibland som att det är något som barnet vill och då håller det på ett tag och ser om det händer något och då kan man ju också svara och visa att visst, här är jag och vi pratar med varandra. Jag tänker på när jag har sett bilder från när de landade på månen, hur allting går ganska långsamt och de rör sig i *slow motion* för att det inte finns luft där. Det känns ungefär som att det är så därinne, allting går sakta och rörelserna är glidningar och flyttanden som är som en ström, det är inte något som börjar och slutar utan det håller på. Det är mest på förmiddagen, jag är ju en morgonmänniska och jag känner ofta på förmiddan när jag har hållit på en stund att det är mycket aktivitet och då brukar jag sätta mig ett tag och bara lägga handen på magen för att det är så otroligt och jag känner att det är så mycket som händer som ska bli så spännande att få se hur det är när den här människan kommer ut snart.

Viktoria, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Jag har känt den senaste veckan att det har varit ganska stora rörelser som känns över hela magen. Som att barnet vänder sig och ändrar ställning ganska ofta och då känner man inte bara en arm eller ett ben utan det är hela kroppen som rör sig. Sen känns det ganska mycket neråt, att det trycker ner mot underlivet, ibland är det som att det ilar ner i benen när jag känner att huvudet trycker ner, det blir tungt och ilar. Men det är annorlunda mot förut, då var det mera fart i rörelserna, nu är de stora och ganska långsamma, fast ibland kan det förstås fortfarande vara en plötslig ryckning eller vad man ska säga, en snabb rörelse. Om det liknar något är det kanske som ett tryck inifrån magen, som att någonting trycker mot magen och det kommer ju inifrån och jag kan inte styra det utan det är helt ofrivilligt. Ibland när jag går och lägger mig så trycker det ut så man ser att hela magen putar upp, det blir som en stor knöl på ena eller andra sidan och magen reser sig. Det syns ju verkligen då. Ja, men det är nog mest som jag sa, på kvällen, då känner jag det mest. Så har det nästan varit hela tiden, kanske för att jag känner efter mer då men jag tror att hon har en vakenperiod ungefär vid nio-tio tiden. Då känns det mest.

Det är stora rörelser som flyttar sig över hela magen och det känns att det är hela kroppen som rör sig, jag kan följa att det är rumpan som tar spjörn upp i mellangärdet samtidigt som huvudet trycker neråt i bäckenet. Det är som att den sträcker sig och tar hela utrymmet.

Rebecka, första barnet, graviditetsvecka 40

Att räkna barnets rörelser

Om mamman på ett systematiskt sätt vill skaffa sig en överblick av hur barnet rör sig i livmodern kan rörelserna räknas. Två olika metoder för räkning brukar användas, antingen räknas alla rörelser som barnet gör under en viss tid eller så mäts den tid det tar att känna ett visst antal rörelser. Den senare metoden brukar kallas "Räkna-till-tio-metoden" och den tid det tar att känna tio rörelser från barnet mäts, vanligtvis tar det 10-30 minuter. För båda metoderna gäller det att vänta tills barnet har en vakenhetsperiod innan räkningen påbörjas, när barnet sover brukar det vara stilla. Hick-rörelser ska inte räknas. Det bästa sättet att känna rörelserna är att ligga på vänster sida. Sittande eller stående känns inte rörelserna lika tydligt. I slutet av boken finns manualer som kan användas om du bestämmer sig för att använda "Räkna-till-tio-metoden". Om du tror att räkning av rörelserna är ett bra sätt för dig att lära känna ditt ofödda barn är det viktigt att räkningen genomförs då du inte är stressad. Om räkningen i sig skapar stress och oro för dig eller din partner, passar kanske inte den här metoden dig.

Barnets rörelser som ett mått på välbefinnande

Räkningen av barnets rörelser kan beskrivas som en självscreeningsmetod och man har funnit i studier att de mammor som räknat rörelserna, känt mindre oro. Den kontroll de fått av att systematiskt räkna rörelserna har gjort dem trygga, de kände att deras barn hade det bra. Metoden att räkna rörelserna ska i dagsläget enligt forskarna användas utan så kallade larmgränser eftersom det inte är vetenskapligt belagt vad som är för lågt eller för högt antal rörelser. Det behövs fler studier som både tar hänsyn till kvantitet liksom kvaliteten på rörelserna.

Eftersom alla ofödda barn har sitt eget rörelsemönster och det kan variera mycket mellan olika barn hur barnet rör sig, går det inte att ange vad som är normalt antal rörelser. Det är alltid viktigt att mamman litar på sin intuition. Känner en gravid kvinna oro för barnets rörelsemönster ska hon oavsett resultat av räkningen alltid kontakta sjukvården.

Lära känna ditt barns rörelsemönster under graviditeten. Lita på din intuition; Om du är bekymrad över att barnet rör sig mindre eller har svagare rörelser ska du kontakta sjukvården direkt, dag som natt, speciellt om detta sker nära i tiden för beräknad förlossning.

Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?

Ylva, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Ganska mycket rörelser skulle jag säga, det känns ju mycket nästan hela tiden, det kanske är för att jag går och väntar så himla mycket på att det ska hända något. Nu kan det ju bli när som helst, jag undrar ju varje morgon om det ska bli idag eller vaknar och känner mig lite besviken för att det inte har satt igång under natten. Jag är ju supermedveten om allt som händer i magen. Jag kanske ibland hoppas att det ska vara en sammandragning fast det är barnet som rör sig, jag vill ju så gärna att det ska vara sammandragningar. Men så är det hela magen som flyttar sig åt ena eller andra sidan, när jag känner hur den buktar ut med hela kroppen åt något håll, det är då jag tänker att den ska komma ut och så väntar jag på att det ska sätta igång mera. Jag vet inte om det liknar något annat, det är en så speciell känsla, kanske ingenting som man kunnat föreställa sig. Om man ska förklara det för någon som inte har varit med om det så är det nog mest att man känner att det är som att den vill ha plats, som om det är fullt därinne och det tar emot åt alla håll när den ska röra sig och då känns det mycket i hela magen. Om jag skulle vara instängd i en trång påse eller så och känna att det tar emot åt alla håll när jag rör mig. Det är mycket rörelser hela dagen, förut var det mest på kvällarna men nu tycker jag den rör sig alla tider. Eller så är det för att jag väntar så mycket på det. Det kan ju vara så också, det är svårt att säga men det känns verkligen som den rör sig hela tiden.

Åsa, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 38

Jag tror att den här rör sig mer än mitt första barn, det känns ofta som att den vänder på sig och kör ut en fot hit och ett knä dit och det putar åt olika håll så man ser det utanpå magen. Det liksom trycker och putar ut och jag kan ganska ofta känna att nu är det en häl som kommer ut här och då kan jag ta tag i hälen och peta den tillbaka och så håller vi på så och jag får hälen i sidan igen. Det är lite som att man pratar med varandra, det kommer jag inte riktigt ihåg från förra gången för då var jag kanske inte lika medveten om att det är en person som är därinne. Jag kan känna mera nu att det är en person som rör sig och som jag kan kommunicera med, då kändes det nog mera som en del av mig bara. Men nu när det buffar och trycker på olika ställen så känns det som att det är något den vill. Det man känner tänker man ju bara på som barnet, att det här är mitt barn som rör sig och jag känner ju igen det här barnet för nu har jag vant mig vid det. Men om man ska likna det vid något annat så kanske det är någonting som kryper under en yta och man ser och känner att det rör sig därunder. Kanske som något som rör sig i vatten och det är något stort som dras genom vattnet och så ser man det på ytan. Mest på kvällarna rör barnet sig, det sätter ofta igång när jag kommit tillbaka efter att ha nattat dottern, då när jag sätter mig i soffan så blir det full fart därinne och då brukar min man känna också.

Anna, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är fantastiskt tycker jag, något som jag har tyckt mycket om hela graviditeten är att känna hur det rör sig i magen och känna efter vad det är för kroppsdel. Nu är det svårare att känna vilken del det är för nu är det mera som att hela kroppen rör sig på en gång och man känner en stor rörelse i hela magen. Men ibland känner jag att det trycker ut en rumpa här uppe mot övre delen av magen och det kan också kännas samtidigt neråt som att den sträcker på sig och trycker ut åt båda hållen samtidigt. Den står ju på huvudet nu och det kan

jag verkligen känna när det trycker neråt och rumpan tar spjörn uppåt, då känns det ibland som man skulle behöva kunna bli lite längre för att ge plats åt den rörelsen. Sen är det ibland lite kraftsande rörelser neråt och det är fingrarna tror jag som jag känner då, det är som ett djur som krafsar och gräver sig fram. Ja det är nog mest det jag har tänkt på att det känns som ett djur när det krafsar så där. Jag tänker mig hur ett djur skulle göra om det ville gräva sig ut, som i den långa flykten när kaninerna ska gräva sig ut från något ställe, jag kommer inte ihåg men jag minns de där tassarna som jobbade och grävde, så kan det kännas om jag ska likna det vid något. De stora rörelserna är mest på kvällarna fast de där små kraftsande kan komma när som helst på dagen. Det är som stora vågor på magen ibland när jag sitter i soffan, det ser helt otroligt ut då och man fattar ju inte att det går att röra sig så mycket där inne.

Bea, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 39

Jag skulle nog säga att det är mer än vad jag trott, för att vara ett rätt litet barn så är det så otroligt mycket kraft! När jag känner att det sätter igång, att hon är på gång, så kan jag lägga händerna på magen och händerna åker upp och ner samtidigt som hon bökar runt därinne och håller på och ändrar ställning eller jobbar sig neråt eller vad hon nu gör för något för det känns verkligen mycket då. Det är kraft i rörelserna och det visste jag inte, jag har ju sett kompisar som var gravida och känt utanpå deras magar men jag hade inte kunnat tänka mig att det skulle kännas så mycket. Det är alltifrån små puttanden och skrapanden till stora rörelser som känns över hela magen. När det är de små rörelserna känner jag mera att hon håller på med händerna eller att det är en fot som åker ut lite men när de stora sätter igång då är det ju hela magen som är med. Det är svårt att likna det vid något, kanske mest som vågor, att det är stora vågor med mycket kraft i, som att det är vatten som har mycket fart, kanske i ett vattenfall eller så när det studsar runt stenarna och flyttar på dem. I alla fall som vatten, det är mjukt men ändå hårt för att det är så kraftfullt. Det är mest på kvällarna och kanske tidiga morgnar, då kan jag vakna av att hon håller på därinne och det känns som om hon är på väg ut ibland. Det ska ju vara dags när som helst nu.

Cilla, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är inte sådana där hårda sparkar som man kunde känna tidigare. Nu är det mer glidande och sökande rörelser som man känner och ibland är det svårt att veta om det var hon eller om det var något annat som kändes i magen. Så det är inte så tydligt som tidigare mycket mer diffust nu tycker jag, kanske som något som glider i vatten, som en fisk som glider fram i vatten fast inte så mycket plats. Det är i alla fall inte hårt eller så utan mjukt och glidande, det känns om man lägger handen mot här uppe mot revbenen att det är något som glider förbi där. Oftast är det på kvällen, men det kan ju vara för att jag är stilla då, då känner jag efter. Jag känner ju ibland på dagen också, men inte lika mycket. Men jag tror det är mer på kvällen faktiskt.

Disa, väntar sitt tredje barn och är i graviditetsvecka 38

Det är väldigt mycket sparkar uppåt, särskilt uppe på höger sida mot revbenen, där känns det som att fötterna trummar och trycker upp mot benen. Det kan vara båda fötterna som sparkar och trampar uppåt och ibland känner jag den ena foten som trycker ut genom magen och då kan den glida under revbenen och tryckas ut genom skinnet. Vissa rörelser är nästan som att den sprattlar som en fisk, ganska plötsliga och ryckiga. Det kan kännas lite

obehagligt, första gången var jag rädd att den hade epilepsi för det kändes så ryckigt och jag kunde inte tänka mig vad det var den gjorde men nu har jag vant mig vid att det känns så för det har det gjort med alla tre barnen. Fast jag fattar fortfarande inte vad det är som den gör när det känns så ryckigt. Men man kan ju se det när nyfödda sover, helt plötsligt sprätter de till med armar och ben och famlar i luften. Det kanske är så det är i magen när det känns så där. Jag kan tänka mig att det är det. Rycken är som en fisk som sprätter omkring när man har tagit upp den, jag tänker på en fisk som ligger i en hink och sprattlar till emellanåt. Fast det är ju mycket kraft i rörelserna, särskilt när de är mer stora och svepande som det också är ibland, då är det mera som något som dras sakta mot huden. Det är nästan alltid rörelser som kommer på kvällen, jag känner igen att det börjar någon gång efter vi har ätit middag och då vill mina andra barn känna på magen. Förut var det svårt att få napp då men nu kommer det nästan alltid sparkar när de lägger handen på magen och det tycker dom ju är kul.

Elina, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 41

Det är jättemycket rörelser. Jag tror ibland att det är något fel eftersom han inte kommer ut utan ligger där inne och bökar, knuffar, buffar, trycker ut urinblåsan och håller på. Nu är det svårt att sova för att han rör sig så mycket och det är nytt, förut har det varit lugnt på nätterna och jag har sovit bra men nu är det varmt och obekvämt och dessutom är det som en säl därinne som vältrar sig omkring. Man känner sig helt ockuperad, det är inte min mage längre utan nu är det barnet som har tagit över och jag får bara finna mig i det. Det är ett nytt läge och det är väl bara att gilla det för jag tror inte att det kommer att hålla på så länge till. Det har kommit ganska mycket sammandragningar också nu, det känns som att rörelserna sätter igång sammandragningar och så håller det på ett tag fast sen har det gått över, oftast har jag somnat och sen har jag vaknat och upptäckt att jag fortfarande är gravid och att det inte har hänt något. Men det är nog det där med sälen, det känns som en säl som vältrar och vaggar runt och lägger sig tillrätta. Det är ju en stor kropp och jag känner ju att det är kraft i rörelserna, när han vänder sig så trycker hela kroppen ut mot sidorna och det blir som en stor kula eller boll som sticker rakt ut. Ja, på nätterna kommer det ofta igång och det är då jag har känt sammandragningar också. Då brukar han sätta igång att sparka någon gång vid tolv och sen kan det hålla på i ett par timmar och sen brukar det komma igång igen någon gång på morgonkvisten så jag sover ofta middag nu.

Det är kraft i rörelserna och det visste jag inte, jag har ju sett kompisar som var gravida och känt utanpå deras magar men jag hade inte kunnat tänka mig att det skulle kännas så mycket.

Bea, första barnet, graviditetsvecka 39

En bra miljö för ditt ofödda barn

Som blivande förälder vill man det bästa för sitt väntade barn och de flesta lever hälsosamt under graviditeten. Nedan finns några sammanfattande råd som kan vara ett stöd för att ge ditt ofödda barn optimala förutsättningar att födas till ett friskt liv.

Lita på din intuition

Som förälder är man sitt barns advokat. För ditt barns talan! Lita på din intuition och kontakta vården om du känner oro för att något kanske inte är som det ska. Det finns ingen anledning att "vara duktig" och avvakta om det strider med den känsla du har. Det är bättre att undersöka en gång för mycket än en gång för lite. Tveka inte att fråga din barnmorska och läkare om du funderar över något som gäller barnet eller dig själv. Ytterligare information kan också skaffas genom en "second opinion" och du kan jämföra det svar du får.

Ta reda på din reproduktiva historia

Hur var det för din mamma när hon var gravid och väntade barn, finns det riskfaktorer i din släkt. Har du systrar som fött barn, hur var det för dem? Hur var det för din mormor? Ta reda på så mycket som möjligt om den reproduktiva historien i din släkt, det kan vara en hjälp att tyda eventuella tidiga tecken på komplikationer. Ju mer du vet desto mer information har du, din barnmorska och din läkare för att fatta de bästa besluten för dig och ditt barn.

Ha kontakt med barnmorska och läkare

Hoppa inte över något besök till barnmorska eller läkare under graviditeten. Barnmorskan följer barnets utveckling under graviditeten och mäter olika värden som kan ha betydelse för din eller ditt ofödda barns hälsa. Genom regelbundna besök får du och din partner också en chans att bygga en förtroendefull relation till barnmorskan. Om du mellan besöken har något av följande symtom ska du kontakta barnmorska eller läkare:

Blödning från underlivet

Misstanke om att det läcker fostervatten

Kraftig svullnad av fingrar eller underben

Kraftig huvudvärk, om du ser suddigt eller upplever ett synfält med fläckar

Illamående eller kräkningar (efter att det vanliga morgonillamåendet slutat)

Mer ont i rygg och en ömmande mage jämfört med tidigare

Kraftig klåda

Om du känner dig dålig på något sätt eller om du känner att något är fel även om du inte riktigt vet vad. Lita på din intuition och kontakta barnmorska eller läkare.

Undvik tobak i alla former

Ett ofött barn ska inte vistas i rökiga miljöer, låt aldrig någon röka i närheten av ditt ofödda barn och förstås, rök inte själv. Även snus är skadligt för ett ofött barn. Nikotinet försämrar genomblödningen i moderkakan och innehåller gifter som skadar barnet.

När du ska sova - lägg dig på vänster sida i slutet av graviditeten

Förutom att vara observant på hur barnet rör sig i slutet av graviditeten kan du påverka miljön i livmodern för barnet på ett positivt sätt genom att tänka på vilken sida du lägger dig när du ska sova. Under graviditetens sista tre månader är den bästa sov-positionen på vänster sida, då är genomblödningen i livmodern och moderkakan som bäst. Det beror på att i ryggläge och även när du ligger på höger sida ökar trycket på det stora blodkärl som försörjer livmodern med blod och syre. Det blir alltså sämre genomblödning om du ligger på rygg eller på höger sida jämfört med vänster sida. Att lägga sig att sova på vänster sida behöver inte betyda att du vaknar på samma sida. Under natten rör du dig i regel och byter position många gånger. Om du vaknar under natten och går upp en stund kan du dock tänka på att lägga dig på vänster sida igen. Många vaknar både en och flera gånger på natten under slutet av graviditeten, det kan förstås vara tröttande men det positiva är att genomblödningen i livmodern ökar när du går upp.

Mamman bör undvika att sova eller att vila i ryggläge under graviditetens sista tre månader. I ryggläge pressar barnets tyngd mot den stora kroppspulsåder som transporterar blodet från den undre delen av kroppen till hjärtat. Ryggläge innebär också att det blir ett tryck mot de inre organen och det kan ge starka obehagskänslor som illamående, yrsel och känslan av att du ska svimma. En kudde bakom ryggen kan hjälpa till för att hindra att du rullar över på rygg under sömnen, en del får också hjälp av en liten kudde mellan knäna när man sover på sidan.

Följ mödrahälsovårdens råd om mat, dryck och läkemedel

Följ de råd som ges av barnmorskor och läkare om vad som är nyttigt att äta och dricka och vad som ska undvikas under en graviditet. Råd kan ändras i och med att kunskapen ökar. Barnmorskor är i regel uppdaterade utifrån riktlinjer från Livsmedelsverket och från Socialstyrelsen. Om du har kraftig övervikt, diskutera med din barnmorska den hjälp du kan få att hålla koll på din vikt under graviditeten.

Hur upplevs barnets rörelser i slutet av graviditeten?

Fredrika, väntar sitt andra barn och är i graviditetsvecka 40

Det är svårt att beskriva men jag tror det är annorlunda mot hur det var tidigare på det sättet att det är mera rörelser som känns i hela magen, det känns överallt samtidigt. Förut var det rörelser i sidan eller upp mot revbenen eller neråt men när den rör sig nu så känns det i hela magen samtidigt och det är nog mest den senaste veckan som jag har känt det. Det kan vara en rörelse som börjar som ett tryck uppåt, som om den trycker sig upp mellan revbenen och så känner jag hur den fortsätter ut i sidorna och huvudet borrar sig ner i bäckenet, som om den står på huvudet och sträcker ut åt alla håll. Det kan vara så kraftigt så jag måste stanna upp och bara vänta tills den slappnar av och lägger sig tillrätta ett tag igen. Det är kraftigt, det är det, det känns i hela kroppen. I morse när jag skulle sätta mig på toaletten så fick jag lov att vänta för att den sträckte ut i hela kroppen så att jag inte kunde böja ihop mig för då kändes det som att jag skulle trycka ihop den därinne. Jag tänker på att den står på huvudet och sträcker på sig, det är så jag tänker att det ser ut när det känns så. Men annars vet jag inte om det liknar något, det är ju inga snabba rörelser utan ganska långsamma och svepande, det är kanske som en film i *slow motion* när man ser att det är mycket kraft men allt går sakta och glider fram. Jag tänker mig en brottningsmatch i *slow motion*, att man ser att det är mycket kraft fast långsamt. I morse var det väldigt mycket som hände men annars är det mest på kvällarna tror jag. Det kan kännas lite då och då under dagen men mest brukar det kännas när jag är mer stilla fast nu när det är så stora rörelser så känns det mer obekvämt om jag sitter ner för då är det som att den inte får plats. Så då måste jag ändra ställning för att den ska kunna röra sig.

Gunnel, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 38

Ganska livligt, särskilt på kvällarna då är det så att hela magen åker från sida till sida, det både känns och syns utanpå, man kan se hur det är som vågor på magen, den buktar ut åt olika håll. Det ser ganska roligt ut då. Jag har känt att det är som en start då vid sextiden och sen kan det hålla på så ett bra tag och då är det armar och ben åt alla håll. Det känns som att den rör sig väldigt mycket då med hela kroppen och jag kan känna att det kommer ut en fot i sidan eller att det blir som en stor boll som buktar ut åt andra hållet och hon tar spjörn med fötterna och trycker ut ryggen åt andra hållet eller om det är rumpan. Det är svårt att fatta vilken kroppsdel det är för man tror att fötterna är på ett ställe och sen känner man att det är en fot helt på andra sidan och då kan man ju undra om det är en eller flera men de säger ju att det är bara en. Om man ska likna känslan vid något kanske det är som när man ser att de har fångat fisk i nät och man ser hur de kämpar för att komma ur nätet, fast det här är inte så snabba rörelser som då men det är ändå som att man kan tänka sig att det är tryck och slag eller buffningar för att få mer plats eller så. Men det är svårt att jämföra tycker jag. Det är när jag känner det där stora på kvällarna, då är det verkligen så. Men sen finns det ju mindre rörelser också som är mer som att hon bara flyttar lite på sig och lägger en hand eller fot på ett annat sätt, då känns det inte så mycket utan då är det bara att man känner att hon är där och att hon lever och det känns ju skönt för då får man bekräftelse på att allt är som det ska. Jag tycker det känns som att vi har kontakt då.

Hanne, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 41

Nu känner jag efter jättemycket för nu vill jag ju bara att det ska komma igång med förlossningen så att han kommer ut! Jag känner alla rörelser och hoppas hela tiden på att det ska vara värkar. Ibland känns det som att det blir sammandragningar när han rör sig mycket där inne och då tänker jag att fortsatt lite till nu då så att det kommer igång på allvar. Men då blir det lugnt och så stannar sammandragningarna upp. När jag känner de där rörelserna så känns det ganska mycket upptill i magen, det är som att den åker eller flyttar sig fram och tillbaka och som att han vickar med rumpan uppe i magen. Det känns rätt mycket då. Men det kan också vara mindre rörelser som kittlar och sprattlar mera nertill, ibland är det som att man får en stöt när han rör sig så, det kan komma ganska plötsligt och jag rycker nästan till då när det kommer. De där små rörelserna de är ju som en fisk som sprattlar till eller som att man får en stöt från en sån där el-ledning eller sån som dom har runt hästar, sån där tunn tråd som jag har fått en stöt från en gång. Det känns ganska läskigt man undrar om det är något som går sönder eller så. Men sen brukar jag känna efter att det kommer vanliga rörelser och då vet jag att han är okej, för jag tänker ibland att det kanske är så det känns när vattnet går eller så. Men inte ännu, jag får bara vänta. Förut var det mest på kvällarna men nu kan det vara lite mer när som helst, det kan vara mitt på dagen eller morgonen, kanske inte på natten då brukar det nog vara mer lugnt, tror jag.

Isa, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Rörelserna är inte på samma sätt som förut, det är som att han rör sig mer hela tiden fast inte så starka rörelser som innan utan nu är det mer glidande och diffusa rörelser som inte känns så mycket, eller gör ont, som det kunde göra förut när man fick en fot eller rumpa upp i mellangärdet så att man nästan tappade andan. Så känns det inte nu men det kanske är för att han har sjunkit ner och att det inte trycker så mycket uppåt längre. Nu känner jag mer att det är tryck neråt och att han skruvar sig ner i bäckenet och tar plats åt det hållet istället för som förut när det kändes mer uppåt. Men jag kan ju känna att det också trycker uppåt samtidigt som huvudet borrar sig ner och att han skjuter ut åt båda hållen. Det är en lång känsla eller vad man ska säga. Den känns långsam. Om jag skulle beskriva för någon annan hur det känns så kanske det är som att något trycker inifrån och det är ett tryck som flyttar på sig, det kan åka över hela magen och man känner att det är något som inte är jag. Men det är svårt att beskriva. På kvällarna och på förmiddagarna när jag fikar på jobbet då sätter det alltid igång, alla har sett utanpå magen och det kan ju vara ganska häftiga rörelser då, alla brukar skratta åt det på jobbet för de vet att det alltid sätter igång då. Det brukar vara dagens show liksom. Men sen är det ju igen på kvällen och då kan det hålla på ganska länge och då ser man också utanpå.

Joanne, väntar sitt första barn och är i graviditetsvecka 40

Det är mycket rörelser nu skulle jag säga, mycket mer än jag trodde det kunde vara den här tiden. Svårt att tänka sig att det går att röra sig så mycket nu när det är så lite plats men det är verkligen så att det känns mycket. Jag tycker det känns skönt för då kan jag känna att allt är bra och när jag känner det kraftiga trycket neråt, det kan ju kännas ganska obehagligt men då tänker jag att då vet jag ju att den mår bra för jag känner att det är kraft och liv i magen. Vi kan också känna med handen och få en fot som petar till handen och när vi trycker mot den där utbuktningen så trycker den tillbaka, så kan vi hålla på. Ofta är det här uppe i magen som det känns när det är putningar eller att man kan kommunicera men ibland känner jag

också små fingrar som rör sig neråt och det är mera som att det bubblar eller vad man ska säga, som kolsyra kanske som killar och bubblar långt ner i magen. Som när man ser bubblor i ett glas, jag vet inte vad det heter men om man sticker ner tungan i glaset så killar det eller sticker i tungan, så känns det ibland när det är sådana små rörelser. De stora rörelserna vet jag inte, de är som tryckanden eller tryck som är kraftigt och håller i sig ganska länge ibland, jag kan inte likna det vid något annat. Framförallt känner jag på eftermiddagar och kvällar när jag börjar bli trött, då är det ganska påtagligt och jag tänker: hoppas inte förlossningen sätter igång nu för jag vill sova lite först. Men då kan det vara ganska mycket fart i magen.



Väntan

Efterord

Nästan alla graviditeter slutar med att ett friskt barn föds. Speciellt i ett land som Sverige med en väl fungerande mödrahälsovård och förlossningsvård som är gratis för alla. Men trots det händer ibland det som inte får hända; barnet dör i slutet av graviditeten. För föräldrar till cirka 400-450 barn är det en realitet varje år i Sverige. Flera av dessa dödsfall skulle kunna förebyggas. Att känna till att barn kan dö i slutet av graviditeten och att veta något om tidiga tecken på att ett ofött barn inte mår bra, är ett första steg för att förhindra att barn dör.

Dödsfall kan ske på grund av att barnet får sämre syre- och näringstillförsel om moderkakan inte fungerar tillräckligt bra. Bristande moderkaksfunktion kan ha flera orsaker, gemensamt är vad det innebär för det ofödda barnet. När syre och näringstillförseln blir sämre, blir barnet svagare och rör sig mindre. Över hälften av de mödrar vars barn dött i slutet av graviditeten har känt färre och svagare rörelser. Problemet är att många av dem trott att det var normalt. Under flera år har blivande föräldrar fått information om att det minskade utrymmet i livmodern i slutet av graviditeten gör att barnet rör sig mindre, men det är inte sant. Under senare år har myten om att barnet rör sig mindre mot slutet av graviditeten ifrågasatts. Studier har visat att fostrets rörelser har en platå omkring graviditetsvecka 32, men ett friskt barns rörelser minskar inte, i alla fall inte påtagligt, de sista två månaderna före förlossningen.

Den här boken har sitt ursprung i de möten jag haft med föräldrar som mist sitt barn. Mammorna beskriver hur de förlorade kontakten med sitt väntade barn men att de inte förstod att minskade och svagare rörelser var tecken på att deras barn mådde dåligt.

En del anser att man inte ska tala med blivande föräldrar om risker, speciellt risken att barn kan dö. Många menar att gravida kvinnor är oroliga av sin natur. En del hävdar att de flesta som väntar barn är oroliga för så mycket och att kunskap om vad minskade och svagare fosterrörelser kan innebära, bara skapar mer oro. Min egen erfarenhet är att flertalet blivande föräldrar kan hantera kunskap om verkliga risker och att de vill ha verktyg som kan bidra till att deras barn föds friskt. Två mammor som mist sina barn skrev följande i en av de undersökningar som jag genomfört om fosterrörelser:

”Informationen om fosterrörelser måste bli tydligare och komma ut till väntande kvinnor. Det handlar inte om att oroa blivande mammor utan om att göra dem medvetna, detta kan rädda liv.”

”Varför är läkare och barnmorskor så rädda för att göra blivande mammor oroliga, vad kan hända om de blir det? Det är väl bättre att man är välinformerad och kanske kommer en gång för mycket till mödrahälsovården eller förlossningen än att man kommer för sent!”

Om hälso- och sjukvårdspersonal undviker att tala om risker med blivande föräldrar minskar föräldrarnas möjlighet att reagera på tidiga tecken på att något kan vara fel och att barnet inte har det bra. Förstås är information om ovanliga men katastrofala händelser en balansakt där risktänkande aldrig får överskugga glädjen med att vänta barn.

Med budskapet från hundratals föräldrar som mist sitt barn oväntat under slutet av graviditeten och baserat på min egen erfarenhet, att som förstföderska inte förstå mitt eget barns rörelsemönster när moderkakan slutade fungera, vill jag bidra med kunskap om hur ett ofött barn rör sig i livmodern. Med den här boken vill jag ge blivande föräldrar en metod som kan användas för att lära känna och tolka barnets rörelsemönster i livmodern. Jag vill också ge ett instrument till dig som vill ha en bättre överblick av ditt väntade barns livsmiljö. Min förhoppning är att boken förmedlar kunskap som gör att fler barn föds friska och att de enkla observationer som rekommenderas stärker banden till ditt barn.

Informationen i den här boken är inte tänkt att ersätta personlig medicinsk information i samband med graviditet och födande. Du ska alltid kontakta din barnmorska eller läkare om du har frågor eller känner oro för ditt väntade barn. Om du praktiserar mindfetalness systematiskt kan du ta med din dokumentation för hur just ditt barn har rört sig, vid en eventuell kontakt med sjukvården som handlar om ditt barns rörelser.

I den här boken benämns det ofödda barnet som barn trots att det definitionsmässigt är ett foster (efter att alla organen bildats) fram till födelsen. Anledningen till att jag valt att använda barn är att föräldrar sällan talar om sitt ofödda barn som ett foster. Även tidigt när graviditeten nyss bekräftas är det inte speciellt vanligt att den som är gravid säger "Jag är med foster", de flesta skulle nog uttrycka det "Jag är med barn". Jag har också valt att oftast benämna den gravida kvinnan som mamma. Hon är mamma till det väntade barnet även om barnet inte är fött.

I Sverige föds omkring 100 000 barn varje år. Nästan alla föds friska, det är mycket ovanligt att barn föds sjuka eller dör före eller strax efter förlossningen. Omkring 0,4 procent av alla barn, föds döda efter den 22 graviditetsveckan.

Minskat antal rörelser kan vara ett tecken på underfunktion i moderkakan. Det är problematiskt att specificera en kvantitativ alarmgräns för lägst antal fosterrörelser. Forskare menar att det inte finns vetenskapliga bevis för någon bättre definition av vad som är minskade fosterrörelser än mammans egen uppfattning.

Blivande mammor ska känna barnets rörelser dagligen den senare halvan av graviditeten och vara uppmärksam på ändringar i styrkan och frekvensen av rörelserna. Den blivande mamman ska söka akut för bedömning vid en upplevd minskning eller avsaknad av fosterrörelser.

Frågor och svar - ditt barns rörelser och vad de betyder

Vad gör ditt barn i livmodern?

Barnet är aktivt under hela graviditeten. De första rörelserna känns vanligtvis under graviditetsvecka 18-20, en kvinna som väntar sitt första barn kan känna rörelserna lite senare jämfört med någon som tidigare har fött barn. I början känns inte rörelserna särskilt ofta. Allteftersom barnet växer, blir rörelserna tydliga och successivt regelbundna. Små rörelser känns inte, exempelvis när barnet suger på tummen eller sträcker på sina fingrar och tår. Sparkar och när barnet vänder sig känns i regel bra och många känner också när barnet hickar (små rytmiska ryck) under den senare delen av graviditeten.

Under de sista månaderna av graviditeten är rörelserna tydliga och kraftfulla, men kan till karaktären upplevas något annorlunda jämfört med då det fanns större utrymme för barnet att röra sig på. En del beskriver att barnet sträcker på sig, som om barnet försöker stretcha, då utrymmet börjar bli trångt. Andra beskriver rörelserna som stora, att de involverar hela barnets kropp och kan upplevas som långsamma. Ju större barnet blir desto starkare blir också rörelserna.

Hur mycket ska barnet röra sig och bör man räkna rörelserna?

Att varje dag vara medveten om sitt barns rörelser är en god vana under graviditeten. Det är inte nödvändigt att anteckna hur mycket barnet rör sig varje dag men en del föredrar att göra det för att ha en bättre överblick. Från och med den 28:e graviditetsveckan är det bra att ta en stund varje dag och fokuserar på barnets rörelser. De flesta barn rör sig mest på kvällen. Bäst känns rörelserna om mamman ligger ner på sidan och är avslappnad. Det är svårast att känna rörelserna stående och när mamman själv är upptagen med annat.

Är det sant att barnet rör sig mindre mot slutet av graviditeten?

Nej, det är inte sant. Barnets rörelser ökar fram till graviditetsvecka 32, därefter och fram till förlossningen ligger rörelsernas antal på i stort sett samma nivå. Det är viktigt att komma ihåg att barnet ska fortsätta vara aktiv under hela graviditeten.

Rör sig barnet hela tiden?

Barnet rör sig inte hela tiden. Alla barn är lugna och sover under korta perioder. Tiden innan förlossningen har barnet liknande perioder av sov och vakenhet som ett nyfött barn har.

Vad gör jag om jag är orolig över mitt barns rörelser?

Om du känner en minskning av antalet rörelser, om rörelserna känns svagare och att barnet inte rör sig som det brukar, kan det vara en anledning till oro. Om du känner oro ska du kontakta din barnmorska. Du ska inte vänta till nästa dag. Vid en undersökning kan vanligtvis barnmorskan eller läkaren direkt konstatera att barnet mår bra genom att lyssna på barnets hjärtljud, göra en CTG kurva och ibland också göra ett ultraljud. Det är mycket ovanligt, men ibland kan minskade rörelser vara ett tecken på att barnet inte mår bra och behöver födas.

Om författaren

Ingela Rådestad är barnmorska och forskare, hon har förutom sin avhandling skrivit tre böcker, över 80 vetenskapliga artiklar och ett flertal populärvetenskapliga artiklar. Hon är mamma till fyra barn. Ingela Rådestad har webbplatsen www.stillbirth.se samt www.mindfetalness.com

Författarens tack

Jag vill tacka alla mammor som jag mött genom Spädbarnsfonden och i olika forskningsprojekt och som delat med sig av sina erfarenheter av hur barnets rörelser kan upplevas i slutet av en graviditet. Ett stort tack till docent Helena Lindgren, barnmorska och forskarkollega som läst manus och givit värdefull kritik. Hon har med sin breda och djupa kompetens inom barnafödande ofta inspirerat till intressanta diskussioner om egenmakt under graviditet och födande.

Referenser

- Frøen JF, Saastad E, Tveit JV, Bør Dahl PE, Stray-Pedersen B. Clinical practice variation in reduced fetal movements. Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125(19):2631-2634
- Hagberg H, Marsál K, Westgren M. Red. (2008) Obstetrik. Studentlitteratur. Lund
- Holm Tveit J V. Decreased fetal movements in late pregnancy – important today? Faculty of Medicine University of Oslo 2011 (doktorsavhandling).
- Heazell A, Froen F. Methods of fetal movement counting and detection of fetal compromise. J Obstet Gynaecol. 2008;28(2):147-54.
- Rådestad I, Lindgren H. Wome's experiences of fetal movements in fullterm pregnancy: a pilot study including individual interviews with 40 pregnant women. Sexual & Reproductive Healthcare. 2012;3:113-6.
- Rådestad I. Fetal movements in the third trimester-Important information about wellbeing of the fetus. Sexual & reproductive healthcare : official journal of the Swedish Association of Midwives. 2010;1(4):119-21. Epub 2010/12/03.
- Rådestad I. Strengthening mindfetalness. Sexual & Reproductive Healthcare, 2012;3:59-60.
- Saastad E. Effects of fetal movements counting – a multi-center randomized, controlled trial. Faculty of medicine, University of Oslo 2012 (doktorsavhandling).
- Stacey T, Thompson J, Mitchell E, Ekeroma A, Zuccollo J, McCowan L. Maternal perception of fetal activity and late stillbirth risk: findings from the Auckland stillbirth study. Birth. 2011;38(4):311-6.
- Reduced Fetal Movements, Green-top Guide 57 February 2011. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. <http://www.rcog.org.uk/files/rcog-corp/GTG57RFM25022011.pdf>

Rörelsemanual

För den som tror att räkning av fostrets rörelser kan vara en bra metod för att lära känna sitt barns rörelsemönster finns här exempel på en manual som kan användas. Du kan som ett alternativ göra en egen manual utifrån hur du bestämmer dig för att räkna ditt barns rörelser. Den här manualen sträcker sig från graviditetsvecka 28 fram till förlossningen och baseras på "Räkna-till-tiometoden". Manualen har rutor för varje dag. Du väljer själv om du vill räkna varje dag eller några av dagarna i den aktuella graviditetsveckan. Starta räkningen när det känns att ditt barn har en vakenhetsperiod och rör sig. Ligg bekvämt på vänster sida och börja ta tid när den första rörelsen känns. Räkna alla rörelser som känns (du ska inte räkna när barnet hickar). När du känt tio rörelser markerar du i rutan som motsvarar den tid det tog att känna dessa tio rörelser.

De första 30 minuterna är indelade i fem-minutersperioder därefter är det fram till en timme indelat i tio-minutersperioder och därefter i 20-minutersperioder. Vanligt är att man känner tio rörelser inom 10 till 30 minuter. Om det tar längre tid än två timmar så skriver du upp den tid det tog att känna tio rörelser. Det finns en ruta där du för varje dag som du räknar rörelserna också kan kommentera styrkan på rörelserna. Här kan du markera med ett plus-tecken, två plustecken eller tre plustecken, utifrån hur du upplever rörelsernas styrka. Eftersom alla ofödda barn har sitt eget rörelsemönster och det kan variera mycket mellan olika barn hur barnet rör sig, går det inte att ange vad som är normalt antal rörelser. Ett riktmärke kan dock vara att det är ovanligt att det tar längre tid än 120 minuter (2 timmar) att känna tio rörelser när barnet har en vakenhetsperiod. Det är alltid viktigt att lita på sin intuition, om du upplever en klar förändring av rörelserna i relation till hur du tidigare upplevt rörelserna, ska du kontakta barnmorska eller läkare.

Exempel

Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	Styrka +, ++, +++
Graviditetsvecka 28 +	Dag													
	1	X												+
	2		X											++
	3	X												+
	4			X										+
	5		X											++
	6		X											+
	7	X												++

Ann räknar sitt barns rörelser första gången efter 28 graviditetsveckor plus en dag. Hon börjar räkna klockan 19.00, det är under en period då hennes barn ofta är mycket aktiv. Efter sju minuter har hon känt tio rörelser och kryssar i rutan för 6-10 minuter (där 7 ingår). Ann bedömer rörelserna som starka och tydliga och gör ett plus-tecken i rutan för rörelsernas styrka. Den andra dagen räknar hon vid ungefär samma tid på kvällen. Ann har räknat till tio rörelser när det har gått 12 minuter, hon kryssar i rutan som motsvarar 11-15 minuter (där 12 ingår). Ann upplever rörelserna något starkare jämfört med dagen innan och hon markerar två kryss i rutan för styrka. Ann fortsätter räkna varje dag hela veckan.

Mitt barns rörelser

Så här lång tid tog det att känna tio rörelser från mitt barn

Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	Styrka +, ++, +++
Graviditetsvecka 28 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 29 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 30 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 31 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	

Räkningen ska ske under en period då barnet är vaket

Mitt barns rörelser

Så här lång tid tog det att känna tio rörelser från mitt barn

Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	Styrka +, ++, +++
Graviditetsvecka 32 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 33 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 34 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 35 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	

Räkningen ska ske under en period då barnet är vaket

Mitt barns rörelser

Så här lång tid tog det att känna tio rörelser från mitt barn

Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	Styrka +, ++, +++
Graviditetsvecka 36 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 37 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 38 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 39 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	

Räkningen ska ske under en period då barnet är vaket

Mitt barns rörelser

Så här lång tid tog det att känna tio rörelser från mitt barn

Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	Styrka +, ++, +++
Graviditetsvecka 40 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 41 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Graviditetsvecka 42 +	Dag													
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
Tid i minuter	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-40	41-50	51-60	61-80	81-100	101-120	>120	

Räkningen ska ske under en period då barnet är vaket

Dagbok över mitt barns aktiviteter

Graviditetsvecka 28 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 29 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 30 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 31 +	Så här rörde sig mitt barn

Dagbok över mitt barns aktiviteter

Graviditetsvecka 32 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 33 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 34 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 35 +	Så här rörde sig mitt barn

Dagbok över mitt barns aktiviteter

Graviditetsvecka 36 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 37 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 38 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 39 +	Så här rörde sig mitt barn

Dagbok över mitt barns aktiviteter

Graviditetsvecka 40 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 41 +	Så här rörde sig mitt barn
Graviditetsvecka 42 +	Så här rörde sig mitt barn