



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

SIKIÖN LIIKKEIDEN TARKKAILU ELI LIIKELASKENTA



Sikiö liikkuu ja nukkuu kohdussa

Sikiöillä on jo kohdussa oma yksilöllinen rytminsä ja tapa liikkua.

Sikiön liikkeiden määrä pysyy melko vakiona synnytykseen asti, vaikka liikkeiden tuntu muuttuu raskauden myötä.

Usein sikiö liikkuu vilkkaammin illalla ja iltayöllä. Silloin liikkeitä tulee 5-50 kertaa tunnissa.

Liikejaksoja seuraa noin 20-40 minuuttia kestävät lepojaksot, jolloin sikiö nukkuu. Liikkeitä ei silloin tunnu.



Milloin suoritetaan liikelaskenta?

Normaalisti sujuneessa raskaudessa liikelaskentaa ei tarvita.

Riskiraskaudessa laskentaa tulee suorittaa ja saat tähän ohjeen terveydenhoitajaltasi.

Lasketun ajan ylittyttyä aloitetaan liikelaskenta raskausviikolla 41.



Liikelaskennan suorittaminen



Liikelaskenta suoritetaan aina **lepoasennossa**.

Tarkkailun voi tehdä milloin tahansa päivän aikana.

Sikiö liikkuu vilkkaiten myöhään illalla.

Nauti ennen tarkkailun aloittamista kylmää ja makeaa juotavaa, mikä lisää sikiön liikkumista.

Asetu makuulle vasemmalle kyljelle. Alustan on syytä olla melko kova, jotta tunnet liikkeet parhaiten.

Laske kaikki tuntemasi liikkeet tunnin ajalta. Hikkaa ei lasketa liikkeeksi. **Jos 10 liikettä tulee täyteen, laskemisen voi lopettaa.** Sikiö liikkuu siis normaalisti.

Jos tunnet alle 10 liikettä tunnin aikana, jatka tarkkailua toisen tunnin ajan. Pidä tarkkailujaksojen välissä pieni tauko, kävele ja juo kylmää ja makeaa juotavaa.

Jos toisen tunnin aikana sikiö liikkuu vähintään 10 kertaa, tilanne on normaali.



Jos liikkeet jäävät toisen tunnin aikana alle 10 liikkeeseen, ota yhteyttä synnytyspäivystykseen.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

Tampereen kaupunki. Sikiön liikelaskenta. Ohje 11/2018.

Terveyskylä, Naistalo. Liikkuuko sikiö. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/liikkuuko-siki%C3%B6>

Kuvat: www.pixabay.com



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI