



de Verloskundige



**Hamileliğin:  
Bebelinin hareket  
etmesini hissetmek**

**B**ebeğini hissetmek güvenilir bir his verir ve önemlidir. Bebeğin hareket ettiğini genelde hamileliğin 16-20'nci haftasından itibaren hissedebilirsiniz. Bebeğin hareketleri başta henüz zayıftır fakat bebek büyüdükçe hareketleri de güçlenir. Buna 'yaşamı hissetmek' de denir. Yaşamı hissetmek neden önemlidir? Bebeğin plasenta (etene) aracılığı ile besin ve oksijen alır. Plasentanın alışması azalırsa, çocuğunun sağlık durumu gerileyebilir. ocuk daha az hareket eder. Bebeğinin hissettiğin hareketlerinin alışmış olduğun gibi olması önemlidir. Bebeğinin normalinden sakin olduğunu veya farklı hareket ettiğini fark edersen doğum uzmanı veya jinekoloğunla irtibata geç. Bu broşür, hamilelikte bebeğin normal hareketleri ve bebeğinin daha az veya farklı hareket ettiğinde yapılması gerekenler konusunda bilgiler içerir.



## Normal bir hareket d¼zeni: ne hissedilir?

### • İlk hareketler

Çoğu kadın bebeğinin hareket ettiğini ilk olarak hamileliğin 16 ile 20'nci haftaları arasında hisseder. Daha önce bir bebeğin oldu mu? Olduysa bebeğinin karnında hareket ettiğini genelde daha erken hissedersin. Bazen 16'ncı haftadan bile önce. Bu ilk hamileliğin ise bebeğini ancak 20'nci haftadan sonra hissetmen de normaldir. Çoğu zaman ilk hareketler, 'kabarcıklar, hava baloncukları veya küçük patlamalar' ya da "bağırsakların hareket etmesi gibi ama tam da değiş' olarak tarif edilir. Bebeğini bir defa hissettikten sonra hareketleri tanırırsın. Bebeğini gittikçe daha sık hissedersin.

### • 28'nci haftadan itibaren

Karnındaki hareketler gittikçe güçlenir. Tekmeleme, dönme, dalga ve dürtme hissedebilirsin. Bunları artık eşin de hissedebilir. Bebeğin çok aktifse karnının hareket ettiğini görebilirsin. 28'inci haftadan itibaren bebeğin, uyuduğu ve uyanık olduğu bir düzen geliştirir. Uykusu genelde 20 ile 40 dakika arasında sürer. Bazen bir saat bile sürer fakat çoğu zaman bir buçuk saati geçmez. Uyku esnasında bebeğin hiç veya neredeyse hiç hareket etmez. Fakat bebeğin uyanır uyanmaz aktif hale gelir. Çoğu bebek öğleden sonra ve akşamları hareket eder.



Hamileliğin 32'nci haftasına kadar hareketlerin sayısı artar. Hamileliğin son haftalarında ve beklenen tarihe yakın zamanlarda hareketler farklı ve daha az güçlü olabilir. Bunun nedeni, bebeğin hareket edebileceği yerin azalmasıdır. Birçok kadın karnında 'kayma' hisseder. Bebeğinin düzenli olarak hareket etmesini hissetmen önemlidir. Bebeğin başı aşağıda veya yukarıda (makat prezentasyonunda) olması fark etmez.

- **Sakin ve hareketli bebekler**

Bazı bebekler hareketli bazıları da sakinidir. Bu hamilelikten hamileliğe değişebilir. Bebeğinin hareketlerini öğrenmeni sağla.

## Hareketleri ve onları hissetmeni neler etkileyebilir?

- **Plasentanın pozisyonu**

Plasenta (etene) rahmin ön kısmında olduğunda bebeğini 28'inci haftaya kadar o kadar iyi hissedemeyebilirsin. 28'inci haftadan sonra bebeğinin hareketleri o kadar güçlenir ki hissedebilirsin.

- **Duruş**

Bebeğini ne kadar sık hissettiğin diğer hususlar arasında duruşuna da bağlı. Yattığında bebeğinin hareket ettiğini ayakta olduğundan daha iyi hissedersin. Çalışırken belki alışmış olduğundan az hareket hissedersin. Bu durumda dikkatin başka hususlara odaklıdır.

- **İlaç, alkol, sigara**

Morfin içeren ağrı kesici veya sakinleştirici kullandığında bebeğin biraz yavaş olur. O zaman daha az hareket hissedersin. Sigara ve alkol kullanımı bebeğinin hareketlerini etkileyebilir.

## Bebeğim farklı veya daha az hareket ettiğinde veya hiç hareket etmediğinde ne yapmalıyım?

- **24'üncü haftaya kadar**

Her kadın karnında henüz her gün yaşam hissetmez. 24 haftadan sonra bebeğini halen hissetmedin mi? O zaman doğum uzmanı veya jinekoloğunla irtibata geç. Bu uzman çocuğunun kalp tonlarını dinler. Sana bir ultrason için randevu verilir.

- **24'üncü ile 28'inci hafta arası**

Bu dönemde bebeğinin hareketlerinin düzeni günden güne daha çok değişir. Bebeğini yeterince hissedip hissetmediğinden endişe edersen doğum uzmanı veya jinekoloğunla irtibata geç. Gerekliği halde ekstra bir kontrol yapılır. ● **Od** ●

### **28'inci haftadan itibaren**

Artık bebeğini her gün düzenli olarak hissedebilmen gerekir. Bebeğin normalden az hareket ettiğinde sakince karnında hareket hissetmeye çalış. Bebeğini sol tarafına yattığında en iyi hissedersin. Plasentada kan dolaşımı bu pozisyonda en uygundur.

- 2 saat son tarafına yat.
- Bu 2 saat esnasında 10 hareketten az mı hareket hissettin veya hareketlerin gücünden endişe ediyorsun ve için rahat değil mi?
- Derhal doğum uzmanı veya jinekoloğunla irtibata geç. Ertesi günü bekleme!

## **Doğum uzmanına veya jinekoloğa**



### **Doğum uzmanında kontrol**

Kontrollerini doğum uzmanını mı yapıyor? O zaman doğum uzmanı seni muayenehanesine çağırır veya evine gelir. Bebeğinin hareket düzenini ve değişiklikleri sorar. Bebeğinin kalp tonlarını dinler. Karnınızı muayene eder ve tansiyonunu ölçer. Bebeğinin hareketleri konusunda halen belirsizlik var mı? O zaman doğum uzmanı seni jinekoloğa sevk eder.

- **Jinekoloğta kontrol**

Bir jinekoloğun kontrolü altında mısın? Veya doğum uzmanı tarafından sevk mi edildin? O zaman doğum bölümüne veya polikliniğine gidersin. Hastanede doğum uzmanı veya jinekolog bebeğinin hareket düzenini ve bundaki değişiklikleri sorar. Bebeğın kalp atışları en az yarım saat boyunca kaydedilir. Bebeğın hareket ettiğinde kalbi daha hızlı atar. Bu iyi bir sağlık durumun işaretidir. Arkasından veya ertesi gün ultrasonla amniyotik suy kontrol edilir.

- **Kontrol iyi**

Kontrol iyi mi? Bebeğinin sağlık durumu iyi demektir. Bu durumda birçok kadın bebeklerini tekrar iyi şekilde hisseder. Bebeğinin hareketliliği tekrar azaldığında yapılması gerekenler konusunda bilgilendirilirsin.

- **Bebeğinin hareketlerinden tekrar endişeleniyor musun?**

Eve gittiğinde bebeğinin hareketlerine iyi dikkat etmen tavsiye edilir. Tekrar bebeğinin hareket ettiğini pek iyi hissedemediğın bir dönem mi geçiriyorsun? Doğum uzmanı veya jinekoloğınla irtibata geç. Tekrar telefon etme konusunda tereddüt etme. Bunun daha sık gerekmesi fark etmez.

- **Kontrol iyi değil**

Bebeğın sağlık durumundan endişe mi var? O zaman ekstra kontroller gerekir. Kontrollerin sonuçları ve hamileliğinin haftasında bağılı olarak bebeğinin en kısa zamanda doğması önerilebilir.



## Özet olarak

➔ Bebeğinin hareket düzenini tanımayı öğren.

➔ Hamilelik süren 28 haftayı geçti mi?  
Bebeğinin hareketlerinden endişe mi ediyorsun?

➔ O zaman 2 saat boyunca sol tarafına yat ve karnındaki hareketleri hisset. Bu 2 saat içinde bebek 10 defadan az mı hareket etti? Veya endişeli misin?

➔ O zaman doğum uzmanı veya jinekoloğunla irtibata geç.  
Ertesi günü bekleme!

## Baskı bilgisi

© Koninklijke Nederlandse Organisatie  
van Verloskundigen,  
Nederlandse Vereniging voor  
Obstetrie en Gynaecologie,  
Nisan 2015

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

[f www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Kurgu

Taallijn

## Tasarım

Arnold Wierda

## Fotoğraflar

Fermont Fotografie

Nicolien Sytsema

IStock

Bu broşür KNOV tarafından üretilip  
itinalı şekilde düzenlenmiştir.  
KNOV üçüncü kişilerin kullanımından  
doğan olumsuz sonuçlarla ilgili  
herhangi bir sorumluluğu kabul  
etmemektedir.

KNOV'nin önceden yazılı izni ol-  
mandan bu broşürün hiçbir bölümü  
çoğaltılamaz veya kelimenin her  
anlamıyla yayınlanamaz.

KNOV

nvog