

Памятка для беременных

«Оценка двигательной активности плода»

Двигательная активность является предиктором внутриутробного благополучия плода.

Важно помнить, что физиологический сон плода длится приблизительно 20-40 минут и практически никогда не превышает 90 минут при хорошем его самочувствии. Снижение двигательной активности плода ассоциировано со снижением кровотока в плаценте.

Курение уменьшает двигательную активность плода.

Всем беременным должен быть рекомендован контроль за двигательной активностью плода, начиная с 22 недель:

- Следует проводить ежедневно. Неформальный контроль за характером двигательной активности у беременной низкой группы риска – следить за режимом (характером) шевелений.
- Женщинам с факторами риска, начиная с 22 недель беременности, следует ежедневно вести дневник двигательной активности плода.

Двухчасовой тест

Оптимально контроль количества шевелений плода следует проводить в лежачем положении на левом боку, можно с приподнятым ножным концом в течение 2 часов.

Женщины, которые чувствуют меньше 6 шевелений плода в интервале двух часов, требуют немедленного дальнейшего дородового обследования и должны обратиться за медицинской помощью!