GRUPO HPA SAUDE

MOVIMENTOS FETAIS

// QUAL A IMPORTÂNCIA DOS MOVIMENTOS FETAIS?

A vigilância dos movimentos fetais é um meio para a mãe monitorizar o bebé sem necessidade de um clínico ou equipamento.
A monitorização materna dos movimentos fetais é um meio de rastreio do estado fetal.
A perceção materna dos movimentos fetais permite à grávida ficar descansada quanto ao bem estar do feto, enquanto que a diminuição dos movimentos fetais (DMF) é uma causa comum de preocupação.
O reconhecimento precoce de DMF torna possível o clínico intervir numa altura em que o feto ainda está compensado, e assim evitar a progressão para a morte fetal ou neonatal.
Grávidas com DMF têm uma mortalidade fetal mais elevada do que a população obstétrica em geral: 8.2/1000 nascimentos versus 2.9/1000.

// QUANDO SENTIMOS OS MOVIMENTOS DO BEBÉ?

A maior parte das mulheres grávidas começam a sentir movimentos do bebé entre as 16 e 24 semanas de gestação. Os movimentos do bebé podem ser descritos como “borboletas” “tremores” “pontapés”. O tipo de movimento pode mudar à medida que a gravidez progride.
Grávidas com DMF têm uma mortalidade fetal mais elevada do que a população obstétrica em geral: 8.2/1000 nascimentos versus 2.9/1000.

// QUANTAS VEZES O BEBÉ DEVE MEXER?

Não há um número normal de movimentos. Cada bebé tem um padrão de movimentos, e isto é que é importante.
Das 16 as 24 semanas o bebé vai aumentando gradualmente os movimentos atingindo um pico às 32 semanas que se mantém até ao final da gravidez.
Não é verdade que os bebés mexem menos no final da gravidez.

// COMO DEVO FAZER A VIGILÂNCIA DOS MOVIMENTOS DO BEBÉ?

Perceção de pelo menos 10 movimentos durante 2 horas quando a mãe está em repouso e a contar.

// SE O BEBÉ MEXER MENOS O QUE DEVO FAZER?

Contacte imediatamente a Maternidade; não adie o contacto para a Maternidade para o dia seguinte. Estamos abertos 24 horas, 7 dias por semana. Ligue para Linha Mamãs 24 horas 289830040.

NÃO ESPERE ATÉ O DIA SEGUINTE PARA PROCURAR AJUDA, EM CASO DE DIMINUIÇÃO DOS MOVIMENTOS FETAIS

// REGISTO DE MOVIMENTOS

Uma vez por dia durante o 3º trimestre da gravidez, registe a atividade do seu bebé. Se demorar mais de 2 horas a sentir 10 Movimentos Fetais, ou se notar uma alteração importante, ligue logo para a nossa Linha Mamãs 289830040.

DATA	HORA INÍCIO DA CONTAGEM	HORA FIM DA CONTAGEM	TEMPO TOTAL PARA CONTAR 10 MOVIMENTOS	COMENTÁRIOS