

## Fosterrörelser

De flesta gravida börjar känna barnets rörelser någon gång mellan graviditetsvecka 18 och 20. Rörelserna blir tydligare omkring vecka 25, då den gravida oftast känner rörelser dagligen. Precis som nyfödda är olika, är också barn i livmodern olika. Vissa rör sig mycket, andra är lugnare, det kan också skilja sig från dag till dag. Varje barn har sitt eget rörelsemönster och växlar mellan sov- och vakenhetsperioder. Rörelserna känns oftast tydligast när den gravida ligger på sidan och fokuserar på barnet, i en avslappnad och lugn miljö.

Att vara uppmärksam på fosterrörelserna är bra, särskilt mot slutet av graviditeten. När du lär känna ditt barns rörelsemönster blir det lättare att märka förändringar. Det kan också stärka den tidiga anknytningen mellan dig och ditt barn.

Om du vill läsa mer om fosterrörelser och hur du kan lära känna ditt ofödda barns rörelsemönster finns konceptet Mindfetalness, information finns på 16 språk: [Mindfetalness](#)



Minskade fosterrörelser innebär att barnet rör sig mindre än det brukar. Den gravida kan då känna färre rörelser, eller svagare rörelser än tidigare eller både och. Ibland kan detta vara ett tecken på att barnet inte mår bra.

Sök vård om du upplever minskade fosterrörelser. Vänta inte till nästa dag – det är alltid rätt att höra av sig.

Om du vill läsa mer om minskade fosterrörelser: [Minskade fosterrörelser - 1177](#)

