



## Hvornår kan du forvente at mærke liv?

Du vil begynde at mærke barnet bevæge sig i maven, når du er cirka halvvejs i graviditeten. Er det første gang, du er gravid, kan du forvente at mærke liv omkring 20. uge. Har du født før, vil du ofte mærke liv tidligere.

I begyndelsen vil det hos de fleste opleves som små bobler nederst i maven, og du vil ikke nødvendigvis mærke det hver dag. Senere bliver det til mere livlige bevægelser.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

#### Fra 24. uge skal du mærke barnet hver dag

- Jo ældre barnet bliver, jo mere kraft er der i bevægelserne.
- Barnet får ofte et mønster, hvor det sparker på bestemte tider af døgnet.
- Du vil også opleve, at barnet bevæger sig fra side til side, og at sparkene derfor kommer fra forskellige steder.
- Du vil som regel bedst kunne mærke barnets bevægelser, når du selv er i ro.

#### Hvis du ikke mærker liv

- Læg dig ned og slap af. Grunden til, at du ikke mærker barnet sparke, kan være, at du har været optaget af andre ting.
- Prøv at få barnet til at bevæge sig ved at puffe til maven.
- Drik et glas isvand.

Hvis barnet fortsat ikke sparker, skal du ringe Fødegangen. Her vil jordemoderen vejlede dig yderligere.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Hvis du ikke mærker liv, skal du enten ringe til jordemodercenteret eller den fødegang, som du er tilknyttet.



#### Kontakt

**Jordemodercenter Vendsyssel**  
Tlf. 97 64 07 00 Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 09.00 – 13.00

**Aalborg Universitetshospital Nord Fødegangen**  
Tlf. 97 66 31 08

**Regionshospitalet Nordjylland, Hjørring Fødegangen**  
Tlf. 97 64 06 86

**Regionshospitalet Nordjylland, Thy-Mors Thisted Fødegangen**  
Tlf. 97 65 04 68