



Часто задаваемые вопросы

Что такое Count the Kicks?

Count the Kicks — это кампания по предотвращению случаев мертворождения, действующая в рамках системы общественного здравоохранения. Эта программа предлагает родителям, ожидающим прибавления в семье, ежедневно отслеживать движения ребенка во время третьего триместра беременности и немедленно обращаться к своему поставщику медицинских услуг, заметив какие-либо отклонения от нормального поведения плода.

Почему важно отслеживать движения моего ребенка?

Подсчет толчков (а также ударов и поворотов!) является важным, поскольку изменение движений в третьем триместре во многих случаях является признаком неблагополучия плода. Когда мать знает, что является нормой для ее ребенка, она быстрее реагирует на потенциально настораживающие признаки. К нам часто обращаются матери, чьи дети были спасены благодаря тому, что они заметили изменения в характере движений плода и сразу же сообщили об этом своему поставщику медицинских услуг.

Неужели мертворождение по-прежнему является проблемой в США?

К сожалению, это так. На всей территории США ежегодно фиксируется около 24 000 случаев мертворождения. По статистике это означает, что 1 из 167 беременностей заканчивается рождением мертвого плода. У мам афро-американского происхождения этот показатель еще более тревожный — одни из 94 родов! Программа Count the Kicks стремится предотвратить случаи мертворождения и устранить имеющийся дисбаланс. В штате Айова, где была начата данная кампания, показатель случаев мертворождения за пять лет снизился на 26%! Если такие же успехи будут достигнуты во всех 50 штатах, это позволит ежегодно спасти до 6000 детских жизней.

Как вести подсчет движений моего ребенка?

- Скачайте в интернет-магазинах iTunes и Google Play бесплатное приложение Count the Kicks.
- Начиная с 28 недели, ежедневно ведите подсчет движений вашего ребенка, желательно в одно и то же время.
- Выбирайте время, когда ваш ребенок наиболее активен.
- Для начала примите положение сидя с поднятыми ногами или лягте на бок. Считайте каждое движение вашего ребенка (шевеления, толчки, перекачивания, кроме икоты, которая возникает произвольно) как одно движение и нажимайте на значок «Отпечаток ступни» в приложении Count the Kicks. Продолжайте считать и нажимать на значок до тех пор, пока не насчитаете десять движений. Приложение рассчитывает время, в течение которого ваш ребенок совершает десять движений.
- В большинстве случаев это занимает не более получаса, однако все дети разные.
- Сохраняйте ваши сеансы подсчета движений в приложении, чтобы отслеживать историю движений вашего ребенка. Через несколько дней вы начнете понимать, что является нормой для вашего ребенка (сколько времени уходит на то, чтобы ваш ребенок совершил десять движений).
- Очень важно понимать, какой отрезок времени является нормальным для вашего ребенка. **Если возникает отклонение от нормы, обратитесь к вашему поставщику медицинских услуг**, поскольку такое отклонение может указывать на наличие потенциальных проблем.
- История движений вашего малыша может оказаться полезной при посещении вашего поставщика медицинских услуг.
- Приложение фиксирует, сколько времени уходит на то, чтобы ваш ребенок совершил десять движений, или вы можете сами указывать время в таблице Count the Kicks, которая доступна на сайте www.countthekicks.org.
- Продолжайте вести подсчет ежедневно!

Какими другими преимуществами обладает Count the Kicks?

Подсчет движений вашего ребенка помогает вам установить с ним более тесный контакт. Время, которое вы проводите с Count the Kicks, — это особое время, когда вы сконцентрированы на движениях ребенка и его индивидуальности. Также это подходящий момент для того, чтобы ваш партнер или старшие дети приняли участие в этом процессе и установили контакт с малышом.

Мой ребенок активен постоянно. Зачем мне нужно уделять время Count the Kicks?

У активных детей тоже может проявляться синдром угнетения, иногда быстро и совершенно неожиданно. Ежедневное отслеживание движений ребенка помогает вам сделать обоснованные предположения о том, что его обычная активность снизилась. В вашем распоряжении будут реальные данные, которые можно показать поставщику медицинских услуг в случае необходимости.

Почему мне необходимо пользоваться Count the Kicks? Мой первый триместр завершен; я вне зоны риска.

Одна из 167 беременностей, а также 1 из 94 беременностей у матерей афроамериканского происхождения заканчивается рождением мертвого плода. Согласно отчетам, у пятидесяти процентов матерей, потерявших детей вследствие мертворождения в третьем триместре, за несколько дней до смерти их детей наблюдалось постепенное уменьшение движений плода. Это указывает на то, что многие случаи мертворождения не носят непредвиденный характер. Если вы обращаете внимание настораживающие признаки, возможно, у вас еще есть время спасти ребенка.

Зачем мне нужна программа Count the Kicks, если я могу слышать сердцебиение ребенка при помощи доплеровского устройства?

При синдроме угнетения изменение сердцебиения ребенка возникает в последнюю очередь, в то время как сокращение количества движений является более ранним его проявлением. Ежедневное отслеживание позволяет вам фиксировать изменения в движениях вашего ребенка. Значительные изменения в движениях вашего ребенка могут указать на потенциальные проблемы до того, как будут обнаружены фактические изменения частоты сокращений сердца. К моменту замедления работы сердца может быть уже слишком поздно. Промежуток времени между снижением активности и уменьшением количества ударов сердца плода, возможно, является единственным промежутком времени, в течение которого еще можно спасти ребенка.

В какой момент беременности лучше начинать пользоваться Count the Kicks?

Американский конгресс акушеров и гинекологов рекомендует начинать вести подсчет движений на 28 неделе беременности или на 26 неделе, если вы относитесь к группе высокого риска или вынашиваете несколько плодов.

Что считается нормой?

Все дети разные. Проводя ежедневные сеансы подсчета движений, вы сможете понять, что является нормой именно для вашего малыша. Если в характере движений вашего ребенка произошли значительные изменения, немедленно сообщите об этом вашему поставщику медицинских услуг.

Когда мне следует обращаться к моему поставщику медицинских услуг?

- Если в характере движений вашего ребенка произошли какие-либо изменения, позвоните вашему поставщику медицинских услуг.
- Не откладывайте звонок, если заметили значительные изменения в движениях своего ребенка или если ребенок перестал двигаться.
- Если есть сомнения, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.
- **Не думайте о том, что «надоедает» ему. Это его работа — заботиться о вас и вашем ребенке.**

К концу беременности дети совершают меньше движений?

НЕТ! К концу беременности ваш ребенок может двигаться иначе. Вы можете ощущать меньше болезненных толчков и больше вращений. При этом, если вы ежедневно в одно и то же время отслеживаете движения ребенка, то у вас должно уходить примерно столько же времени на отслеживание 10 движений. Если в характере движений вашего ребенка произошли значительные изменения, немедленно сообщите об этом вашему поставщику медицинских услуг.

Что делать, если я не чувствую движений моего ребенка?

Немедленно обратитесь к вашему поставщику медицинских услуг! Доверяйте своей интуиции! Доверяйте данным. Действуйте без промедления.

Получить дополнительную информацию и узнать о детях, которых спасли матери, считавшие движения плода во время беременности, можно на сайте www.CountTheKicks.org



Count the Kicks является программой компании Healthy Birth Day, Inc.

