Kontrakcije materice u trudnoći su normalne i korisne i treba ih razlikovati od kontrakcija koje mogu da dovedu do prevremenog porođaja.

Materica je mišić i kao svi mišići povremeno se steže i grči. Materične kontrakcije mogu da se osete od petog meseca. Mnoge žene ih ne osećaju i misle da ih nemaju. Neke ih mešaju sa pokretima ploda i creva pa misle da ih imaju prečesto. Kada legnete na leđa sa nogama savijenim u kolenima trbuh je opušten i možete pod prstima da osetite da je mekan i malo se ugiba pod njima.

Kada dođe do kontrakcije materica se steze. Ako pipate trbuh u tom trenutku osetićete tvrdu loptu ispod kože. Pod rukom možete da osetite da je materica tvrda desetak sekundi, ponekad i duže, a da se zatim polako opušta. Nakon toga trbuh je ponovo mek. Ta aktivnost materice nije bolna i ako ne obratite pažnju verovatne nećete da je osetite. U šestom-sedmom mesecu možete da ih osetite i kada ne držite ruku na trbuhu.
K
ako trudnoća
odmiče
ponekad ćete da ih osećate kao prolaznu napetost ili težinu u stomaku.

Povremene kontrakcije tokom trudnoće jačaju matericu i pripremaju je za porođaj. Pomažu plodu da dođe u vertikalan položaj, obično glavom naniže. Pri kraju trudnoće pomažu bebi da se spusti prema grliću materice i koštanom delu karlice kroz koji će da prođe tokom rođenja.

Žene obično mešaju kontrakcije sa pokretima ploda. Kontrakcija zahvata celu matericu, a pokret ploda se oseća na jednom delu trbuha. Beba se u stomaku pomera pa se ti pokreti ne osećaju uvek na istom mestu. Kraći su od kontrakcija i javljaju se iznenada. Može da se vidi kako se trbuh na jednom delu izdiže pod udarom nožice ili ručice. Mogu da se provociraju dubljim disanjem. Tako se povećava priliv kiseonika i beba postaje živahnija.

Normalne trudničke kontrakcije se nazivaju Brekston Hiksove kontrakcije. Javljaju se nasumično, nekoliko puta na dan ili više desetina puta dnevno. Češće su uveče nakon napornog dana, posle stresa ili promene položaja tela.

Trudničke kontrakcije nisu opasne za bebu. Tokom kontrakcija beba se ne pomera, ali ne trpi pritisak, jer je štiti plodova voda u kojoj pliva. Ne deluju na grlić materice. Međutim, ako postanu česte mogu da potisnu bebinu glavu prema grliću i da dovedu do njegovog skraćenja i omekšanja ranije no što je potrebno. Ako su kontrakcije česte i intenzivne a termin nije blizu, treba da se javite ginekologu. Ako se grlić izmenio on će da vam savetuje da ležite, a možda ćete morati da pijete lek za smirenje kontrakcija.