

我如何计算我孩子的胎动？

- 选一个舒适的姿势-侧躺或坐着。把一只或双手放在腹部。
- 每次您感觉到您的孩子移动的时候都要数数。如果您感觉到同时发生多次胎动，请计算您感觉到的每一个胎动。
- 在胎动表上写下您开始计数的日期和时间。
- 每次您的宝宝动时就在表上做一个标记。

每天数一次宝宝的动作。2小时内您应该感觉到6次以上的动作。

- 当您数了6次胎动时，停止计数。
- 写下您停止计数的时间。
- 计数不要超过2小时。

如果我在2个小时内感觉不到6次动作呢？

如果您在2小时内数到的动作少于6次，**别等了。到医院或分娩科室。**

您的宝宝的心率和运动将用胎儿监视器检查。这被称为非压力测试或NST。

如果您住得离医院或分娩科室太远，请立即与您的健康护理者联系以获得建议。

关于婴儿的动作

活跃的宝宝通常是健康宝宝。您会感觉到您的宝宝每天伸展、踢、滚、和转。有些宝宝比其他宝宝更活跃。所有婴儿都有睡眠期，在此期间他们不那么活跃。您将了解您的宝宝的运动模式，以及您的宝宝最活跃的时候。

从怀孕28周到婴儿出生之间的每天，您应该一整天都感觉到您的孩子的运动。

怀孕期间，我应该在什么时候起数宝宝的胎动？

您的健康护理者可能会要求您每天数一次您宝宝的动作。



如果您认为您宝宝胎动的数量减少了，这是一个重要的迹象，您的孩子可能不太好。数数您宝宝的胎动，以确保您在2小时内至少感觉到6次胎动。

参考资料：

加拿大产科医生和妇科医生协会（2007年）。

胎儿健康监测：产前和产后共识指南。加拿大妇产科杂志。

29（9）。

20589(2016-10)

胎动计数图表

姓名： _____

地址： _____

预产期： _____

重要电话号码：

医生： _____

助产士： _____

医院： _____

获取24小时护士建议和健康信息，请致电阿尔伯塔省健康链接热线：

1-866-408-LINK (5465) -免费

在卡尔加里请拨打**403-943-LINK (5465)**

在埃德蒙顿请拨打**780-408-LINK (5465)**

其他指示：

每次您看医生/助产士时，请把这张图表带来



