

## TABLEAU DE DÉCOMPTE DES MOUVEMENTS FŒTAUX

NOM : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La Date présumée: \_\_\_\_\_

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS:

DOCTEUR: \_\_\_\_\_

SAGE-FEMME: \_\_\_\_\_

HOPITAL: \_\_\_\_\_

Pour obtenir des conseils d'un/e infirmier/ère et des informations sur la santé 24 heures sur 24, appelez Health Link Alberta:

1-866-408-LINK (5465) – Numéro sans frais

A Calgary appelez le 403-943-LINK (5465)

A Edmonton appelez le 780-408-LINK (5465).

Autres Instructions: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

VEUILLEZ APPORTER CE TABLEAU AVEC VOUS CHAQUE FOIS VOUS ALLEZ VOIR LE MÉDECIN/SAGE-FEMME

### Concernant les mouvements du bébé

Un bébé actif est généralement un bébé en bonne santé. Vous allez sentir votre bébé s'étirer, donner des coups de pied, rouler et tourner tous les jours. Certains bébés sont plus actifs que d'autres.

Tous les bébés ont des périodes de sommeil pendant lesquelles ils ne sont pas aussi actifs. Vous pourrez ainsi connaître le schéma de mouvements de votre bébé et quand il est plus actif.

Vous devriez sentir les mouvements de votre bébé durant toute la journée, chaque jour à partir de 28 semaines de la grossesse jusqu'à la naissance du bébé.

### Pendant ma grossesse, quand dois-je compter les mouvements de mon bébé ?

Votre fournisseur de soins de santé peut vous demander de compter les mouvements de votre bébé une fois par jour.

Si vous pensez qu'il y a diminution des mouvements du bébé, c'est un signe important que votre bébé ne va pas bien. Comptez les mouvements de votre bébé pour s'assurer que vous ressentez au moins 6 mouvements en 2 heures



Référence :

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2007).

Surveillance de la santé du fœtus : Consensus antepartum et intrapartum

Ligne directrice. Journal d'obstétrique et de gynécologie du Canada. 29(9).

20589(2016-10)

### Comment compter les mouvements de mon bébé ?

- Prenez une position confortable – allongée sur le côté ou assise. Placez l'un ou les deux de vos mains sur l'abdomen.
- Comptez chaque fois que vous sentez votre bébé bouger. Si vous ressentez beaucoup de mouvements à la fois, comptez chaque mouvement que vous ressentez.
- Notez la date et l'heure auxquelles vous commencez à compter sur le tableau des mouvements foetaux
- Faites une marque sur le tableau chaque fois que votre bébé bouge.

Comptez les mouvements de votre bébé une fois par jour. Vous devriez ressentir 6 mouvements ou plus en 2 heures

- Arrêtez de compter lorsque vous avez compté 6 mouvements.
- Notez l'heure à laquelle vous avez arrêté de compter.
- Ne comptez pas plus de 2 heures

### Si je ne ressens pas 6 mouvements en 2 heures?

Si vous comptez moins de 6 mouvements en 2 heures, n'attendez pas. Rendez-vous à l'hôpital ou à un centre de naissance.

Le rythme cardiaque et les mouvements de votre bébé seront vérifiés à l'aide d'un moniteur fœtal. C'est ce qu'on appelle un non-stress test ou NST.

Si vous habitez trop loin d'un hôpital ou d'un centre de naissance, téléphonez immédiatement à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils.

