

Paano ko mabibilang ang paggalaw ng aking sanggol

- Mag posisyon ng komportable – nakahiga sa iyong tagiliran o nakaupo. Ilagay ang isa o parehong mga kamay sa iyong tiyan.
- Bilangin ang bawat oras na naramdaman mong gumalaw ang iyong sanggol. Kung naramdaman mo na maraming paggalaw nang sabay-sabay, bilangin ang bawat pag kilos na iyong mararamdaman.
- Isulat ang petsa at oras kung kailan ka nagsimulang magbilang sa tsart ng pag kilos ng bata.
- Gumawa ng isang marka sa tsart sa bawat oras na gumagalaw ang iyong sanggol.

Bilangin ang paggalaw ng iyong sanggol isang beses sa isang araw. Ikaw ay dapat makaramdam ng 6 o higit pang paggalaw sa loob ng 2 oras.

- Itigil ang pagbibilang kung nabilang mona ang 6 na paggalaw.
- Isulat ang oras na huminto ka sa pagbibilang.
- Huwag magbilang ng higit sa 2 oras

Paano kung hindi ako makaramdam ng 6 na paggalaw sa loob ng 2 oras?

Kung nakabilang ka ng mas kaunti sa 6 na paggalaw sa 2 oras huwag maghintay. Pumunta sa ospital o sa unit ng paanakan.

Ang rate ng puso at paggalaw ng iyong sanggol ay sinusuri gamit ang fetal monitor. Ito ay tinatawag na non-stress test o NST
Kung nakatira ka malayo sa isang ospital o sa paanakan, agad na makipag-ugnay sa iyong pangangalagang pang kalusugan para sa payo.

Tungkol sa pag galaw ng bata

Ang isang aktibong sanggol ay karaniwang isang malusog na bata. Mararamdaman mo ang iyong sanggol ay uunat, sisipa, gugulong at iikot araw-araw. Ang ilang mga sanggol ay mas aktibo kaysa sa iba. Ang lahat ng mga sanggol ay may mga oras ng pagtulog kung saan sila hindi gaanong aktibo. Malalaman mo ang pattern ng paggalaw ng iyong sanggol at kung kailan ito mas aktibo.

Dapat mong maramdaman ang paggalaw ng iyong sanggol sa buong araw, bawat araw mula sa ika 28 na linggong pagbubuntis hanggang sa ipinanganak ang bata.

Sa loob ng aking pagbubuntis kailan ko dapat mabilang ang mga paggalaw ng aking sanggol?

Ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaring hilingin sa iyo na bilangin ang paggalaw ng iyong sanggol isang beses bawat araw



Kung sa palagay mo ay may pagbaba sa pag galaw ng bata ito ay isang mahalagang senyales na ang iyong sanggol ay maaaring hindi maayos. Bilangin ang pag kilos ng iyong sanggol upang makatiyak na nararamdaman mo ito ng hindi bababa sa 6 na paggalaw sa 2 oras.

Sanggunian:

Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (2007).
Fetal Health Surveillance : Antepartum and Intrapartum Consensus
Guideline. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 29(9).

20589(2016-10)

BILANG NG PAG KILOS NG SANGGOL TSART

PANGALAN: _____

ADDRESS: _____

TAKDANG PETA: _____

MAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO: _____

DOKTOR: _____

KUMADRONA: _____

OSPITAL: _____

Para 24-oras na payo ng nars at impormasyon sa kalusugan tumawag sa Health Link Alberta:
1-866-408- LINK (5465)– Toll Free
Sa Calgary tumawag sa 403-943- LINK (5465)
Sa Edmonton tumawag sa 780-408-LINK (5465)

IBA PANG MGA TAGUBILIN:

MANGYARING DALHIN ANG TSART NA ITO
SA BAWAT ORAS NA MAKIKITA MO ANG
DOKTOR/KUMADRONA



