



計算胎動次數



健康的胎兒
白天會多次
移動。

從七個月（28週）開始，您應當開始計算胎動次數，即計算胎兒在一小時內移動的次數。

如何計算胎動次數*：

- 在餐後計算胎動次數，您的孩子在此時最活躍。
- 坐下或朝左側躺下。
- 檢查開始的時間。
- 將雙手放在腹部。
- 計算孩子移動的次數。一次「移動」包括任何踢動、擺動、扭動、轉身、滾動或伸展肢體。不要將孩子打嗝的次數計算在內。
- 數到**10**次移動。
- 如果孩子在頭一個小時內移動**10**次，您可以停止計數。

如果孩子在頭一個小時內移動不足**10**次，不要擔心。孩子可能在睡覺。

- 吃點食物或喝點飲料
- 走動五分鐘
- 然後再繼續計算胎動次數，為時一小時

如果出現以下情形，立即打電話給您的醫生：

- 您在第二個小時內沒有感到**10**次胎動。

照料好自己

- 定期接受妊娠檢查。
- 不飲酒、不抽煙、不吸毒。
- 請家人或朋友幫助您。儘量減少壓力。

* Permission to use granted by the Fetal, Infant Mortality Review (FIMR) Community Action Team, a collaboration of organizations in Alameda County.