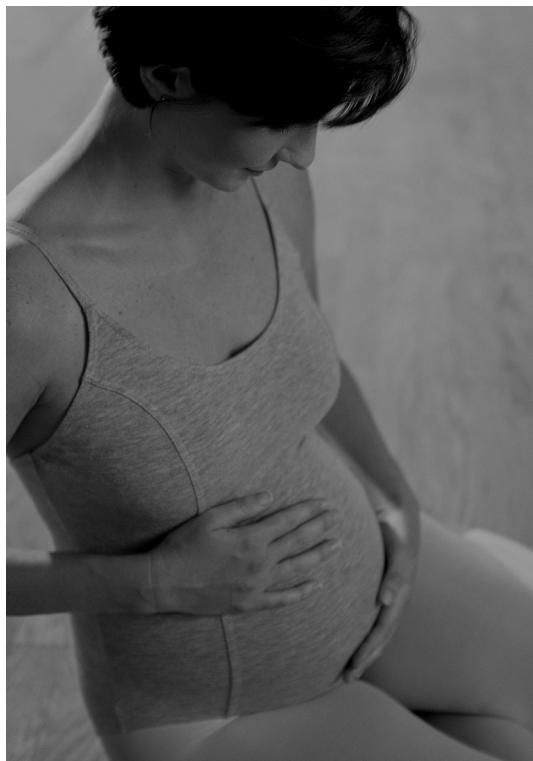




Đếm Số Lần Thai Đạp



Thai nhi khoẻ
mạnh thường cử
động nhiều lần
trong một ngày.

Bắt đầu từ tháng thứ 7 (28 tuần) bạn nên bắt đầu đếm số lần đạp thai máy. Việc này đúng như là tên gọi. Bạn đếm số lần thai nhi đạp trong một giờ.

*Đếm số lần thai đạp như thế nào:

- Đếm số lần thai đạp sau bữa ăn. Khi đó thai nhi cử động nhiều hơn.
- Ngồi hoặc nằm nghiêng về phía bên trái.
- Đánh dấu thời gian mà bạn bắt đầu.
- Đặt bàn tay của bạn lên bụng.
- Đếm số lần thai nhi cử động. Tức là bất kỳ “cú đạp”, ngo nguậy , xoay chuyển, vặn vẹo, lăn , hoặc duỗi dài. Không đếm những lần nấc của thai nhi.
- Đếm cho tới 10 cử động.
- Nếu như thai nhi cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, bạn có thể ngừng đếm.

Nếu thai nhi không cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, bạn đừng lo lắng. Bé có thể đang ngủ.

- Ăn hoặc uống thứ gì đó
- Đi lại trong khoảng 5 phút
- Sau đó đếm lại số lần thai đạp trong một giờ

Gọi bác sĩ ngay nếu:

- Bạn không cảm thấy 10 cử động trong giờ thứ hai

Chăm sóc bản thân

- Đi khám thai thường xuyên.
- Tránh uống rượu, dùng thuốc lá và các loại ma tuý bất hợp pháp.
- Nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ. Cố gắng không nên để quá căng thẳng.

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