



---

# **GUIDE**

---



## **Compter les mouvements de votre bébé**



---

The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital | d'Ottawa



### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.*

**P578 (REV 08/2008)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa



## **Nombre de mouvements du bébé**

Voici une façon simple mais importante de nous aider à vérifier l'état de santé de votre bébé à partir de la 29<sup>e</sup> semaine de grossesse. Des recherches montrent que les mouvements du fœtus donnent une bonne indication de son état de santé.

Certains bébés sont plus actifs que d'autres et chaque bébé a son propre niveau d'activité. Le nombre total de mouvements devient important seulement s'il y a moins de 6 mouvements pendant une période de 2 heures ou si vous notez un changement dans son niveau d'activité habituel. Des recherches montrent que la plupart des bébés dorment de 20 à 40 minutes à la fois et rarement plus de 90 minutes.

Chaque jour, réservez-vous une période de 2 heures, idéalement en début de matinée ou de soirée, quand vous pouvez vous allonger ou vous asseoir confortablement. Dans votre carnet, inscrivez l'heure du début de la période dans la colonne Début – Heure. Comptez ensuite le nombre de mouvements de votre bébé jusqu'à ce qu'il en ait fait 6. Inscrivez l'heure à laquelle vous sentez ce 6<sup>e</sup> mouvement dans la colonne Fin – Heure.

Voici un exemple. Si vous commencez à compter les mouvements un lundi à 08 h 00, inscrivez 08 h 00 dans la colonne Début – Heure. Si à 08 h 30 vous avez compté 6 mouvements, inscrivez 08 h 30 dans la colonne Fin – Heure. Dans cet exemple, vous devriez avoir fini de compter les 6 mouvements avant 10 h 00.

## ***Important***

Si vous sentez moins de 6 mouvements pendant une période de 2 heures ou si vous remarquez un changement dans le niveau d'activité de votre bébé, changez de position, mangez un peu, installez-vous confortablement et recommencez à compter pendant une deuxième période de 2 heures. Si vous sentez encore moins de 6 mouvements pendant cette période, appelez votre professionnel de la santé. Si son bureau est fermé, appelez ou rendez-vous à l'unité d'évaluation obstétrique (triage) de l'hôpital où vous prévoyez accoucher pour faire vérifier l'état de santé de votre bébé et le vôtre. Il est important de noter que la plupart des bébés sont en santé même s'ils font moins de 6 mouvements pendant une période de 2 heures.

	aa/mm/jj	aa/mm/jj	aa/mm/jj
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			



	aa/mm/jj	aa/mm/jj	aa/mm/jj
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			
Date			
Gestation			
Début-heure			
Fin-heure			





