

# GUIDE

## 如何数胎动



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital | d'Ottawa

### 免责声明

这只是渥太华医院提供的一般信息。这本册子不能代替专业医务人员的建议。请根据您自身情况咨询您的医疗保健工作者，以便获取最适合您的信息。

**P578 (REV 07/2015)**

Printed at The Ottawa Hospital



# 如何数胎动

孕28周之后，数胎动这个简单的方法将有助于我们监测您宝宝的健康。有研究表明，数胎动是监测宝宝是否健康的非常好的方法。

每个宝宝都有自己的活动模式，有些宝宝可能更活跃些。如果胎动在2个小时内少于6次，或者胎动较以往有所变化，那么才需要数一整天的胎动。有研究表明，大多数胎儿每次睡眠的持续时间在20-40分钟，很少超过90分钟。

每天选择适合您的2个小时的时间段进行胎动计数，一般选择在清晨或傍晚，这个时候您可以舒服地躺下或坐着。在您的日志簿“开始时间”一栏，记录下您开始计数的时间。数胎动直至6次。在“结束时间”一栏中，记录下第6次胎动的时间。

例如，您开始数胎动是在周一早上8:00，那么在“开始时间”一栏中写下8:00。如果您在早上8:30已经数到6次胎动，那么在“结束时间”一栏中，写下8:30。在这个例子中，结束时间应不迟于早上10:00。

## 重要信息

如果在2个小时内胎动少于6次，或者您感觉到宝宝全天的运动和以往有所不同，那么改变您的体位，吃些东西，让自己感觉舒服些，然后再重新开始另一个2小时的计数。如果在第二个2小时里，胎动仍旧小于6次，您应该打电话给您的健康保健提供者。如果已经过了办公时间，请打电话或者前往您打算进行生产的医院的产科评估单元（分诊），让专业人员来判断您的宝宝是否健康。您需要知道，大部分情况下，即使胎动小于6次，您的宝宝仍然是健康的。

	年/月/日	年/月/日	年/月/日
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			



	年/月/日	年/月/日	年/月/日
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			
日期			
孕周			
开始时间			
结束时间			





