

监测胎动

一个活跃的胎儿通常也是一个健康的胎儿。每天您都会感觉到胎儿在伸展，踢腿，翻滚，和转身（这些都是胎动的表现形式）。每一个胎儿都是不同的，其中一些胎儿会比其他的胎儿更活跃。所有的胎儿在一天中均有几段时间处于睡眠状态，此时的他们没有平时那么活跃。

您是对胎儿的胎动形式最了解的人。胎动形式会因为怀孕周期延长而逐渐发生变化，但是您至少应该每天都能够感觉到胎动。

当您进行日常活动时，您应该密切地关注胎儿的胎动。您可以选择每天数一次胎动次数，但是，如果您感觉胎动很正常，您也可以选择不数。**如果在任何时间，您感觉到胎儿的胎动次数减少，您都应该马上数胎动次数。**

怎样数胎动次数

- 在一个安静的环境里，采用舒适的姿势，把单手或者双手轻轻的放在腹部上
- 记录开始数胎动的时间
- 如果您感觉到胎儿活动一次，就数一次。如果您在同一时间感觉到多次胎儿活动，请把每一次的胎儿活动都计算在内。
- 当您数到了六次胎儿活动后就可以停止计数。

如果两个小时内的胎动次数不足六次，或者，即使两个小时内的胎动次数达到了六次，但是您感觉胎儿的动作幅度或者力量比平时减弱，请立即到医院就诊并接受专业评估。医护人员会使用胎儿监护仪对胎儿的心率和胎动进行检查。

Monitoring Fetal Movement