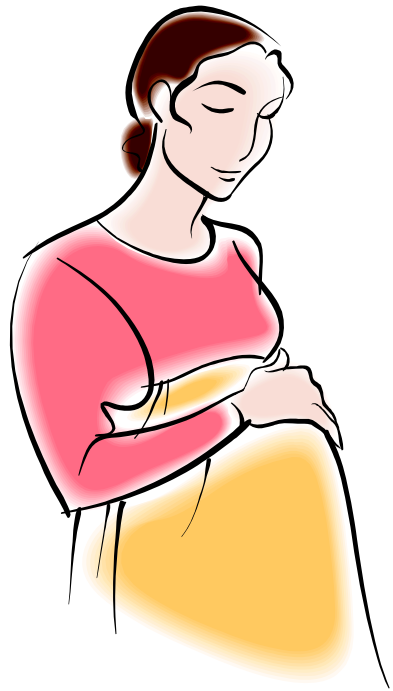




## 測量胎動



### 什麼是測量胎動(FMCs)？

測量胎動是懷孕期間衡量胎兒健康的最簡便的方法。在你懷孕 27 周（7 個月）以後，你應該每天測量胎動。

總的來說，胎兒在兩個小時以內活動 10 次或以上，說明了胎動正常。

### 怎樣測量胎動？

測量胎動很簡單，隨時隨地都可以做到。請向你的醫生諮詢詳情。以下是常用的方法：

- 選擇一天中你的寶寶最活躍的時段，或者是飯後測量胎動。爭取每天在同樣的時間測量。
- 側身躺下，或者坐在一張舒服的椅子上。不要看電視或者聊天等等，將注意力集中在胎動上。

- 當你感覺到寶寶的第一次胎動時，記下當時的時間。繼續感覺胎動和計次數，直到胎動達到 10 次時，再次記下當時的時間。胎動包括踢腿、伸展、轉身或者翻動。把你的記錄帶給你的醫生看。
- 大多數胎兒在一個小時內活動 10 次，如果你在一小時內感到胎動不到 10 次，你可吃點東西或喝點果汁，然後在下一個小時再次計數。



### 什麼時候應該通知醫生？

- 當你的寶寶在兩個小時以內胎動少於 10 次。
- 當你一整天（12 個小時或以上）都沒有感覺到胎動。
- 當你發覺寶寶的活動狀況有很大的變化。