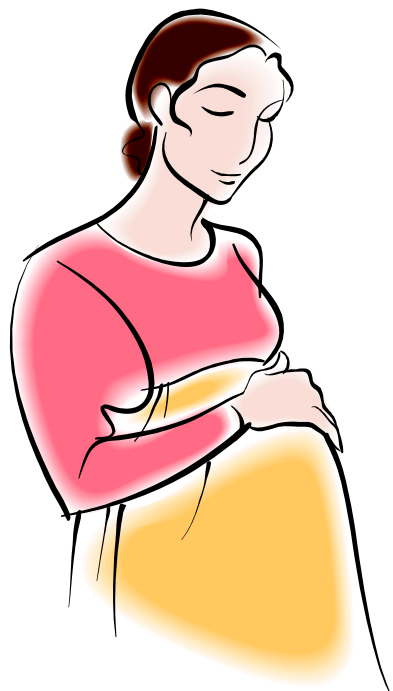




测量胎动



什么是测量胎动(FMCs)?

测量胎动是怀孕期间衡量胎儿健康的最简便的方法。在你怀孕 27 周（7 个月）以后，你应该每天测量胎动。

总的来说，胎儿在两个小时以内活动 10 次或以上，说明了胎动正常。

怎样测量胎动?

测量胎动很简单，随时随地都可以做到。请向你的医生咨询详情。以下是常用的方法：

- 选择一天中你的宝宝最活跃的时间段，或者是饭后测量胎动。争取每天在同样的时间测量。
- 侧身躺下，或者坐在一张舒服的椅子上。不要看电视或者聊天等等，将注意力集中在胎动上。

- 当你感觉到宝宝的第一次胎动时，记下当时的时间。继续感觉胎动和计次数，直到胎动达到 10 次时，再次记下当时的时间。胎动包括踢腿、伸展、转身或者翻动。把你的记录带给你的医生看。
- 大多数胎儿在一个小时内活动 10 次，如果你在一小时内感到胎动不到 10 次，你可吃点东西或喝点果汁，然后在下一个小时再次计数。



什么时候应该通知医生?

- 当你的宝宝在两个小时以内胎动少于 10 次。
- 当你一整天（12 个小时或以上）都没有感觉到胎动。
- 当你发觉宝宝的活动状况有很大的变化。