

Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Count all of your baby's movements—kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when the baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time the baby moves make a mark on the paper.

胎動カウント

胎児の状態を知る方法のひとつに、一定時間内に胎児が動く回数を数えることがあります。これは胎動カウント法と呼ばれます。胎児の動きは一定ではありません。眠っていることもあります。目が覚めると活動を始めます。

胎動の記録方法

- 胎児が1日の中でもっとも活動する時間帯を選びます。
- 横向きに寝ます。楽な姿勢をとってください。
- 胎動のカウントを始める前に飲食をしてもかまいません。食事することで、胎児はより活動的になります。
- カウントを始める直前に母親が動き回ると、胎児の活動が活発になることがあります。
- 喫煙はしないでください。喫煙は母体と胎児の健康に深刻な悪影響を及ぼします。喫煙後 90 分間は胎児の活動が減ることがあります。
- 胎児のすべての動きを数えてください。キック、回転など、動きの大きさを問わず数えましょう。胎児が姿勢を変えると、お腹が上下するように動くのが見えることがあります。回転や体の曲げ伸ばし、押すなどの動きがわかることもあります。あらゆる動きを感じるたびに、1回の胎動と数えてください。
- 胎児が動いているのがわからないときは、お腹に手を軽く当てて、胎動を探します。
- 時計を見て、カウントを開始した時間を記録します。
- 胎児が動くたびに紙に印をつけます。

- **When you have counted 10 movements in an hour, stop counting.**
- If the baby moved fewer than 8-10 times in an hour, count the movements for another hour.
- **Call your doctor or nurse** if there are still less than 8-10 movements in that hour.

Call your doctor or nurse **right away** if you notice a big change in movement. Tell him or her when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. Your nurse or doctor may use other ways to check the baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
Talk to your nurse or doctor if you have any questions or concerns.

- 1時間以内にカウント数が10回になったら、カウントをやめます。
- 1時間の胎動が8～10回よりも少なければ、再度1時間の胎動数を数えます。
- 再度カウントしても胎動が8～10回未満のときは、担当医または看護師に連絡してください。

胎動にはっきりとした変化があるときは、直ちに担当医または看護師に連絡してください。最後に胎動を感じた日時と、胎動の変化がゆっくりだったか急激だったかを担当医または看護師に伝えてください。看護師や医師が胎児の心音を聞いたり、長時間の心拍のパターンを調べたりするなどの方法で胎児の様子を調べます。質問や不明な事項については、担当の看護師または医師にご相談ください。