

如果还是担心，您应该立即联系助产士或医生，绝对不要拖延到第二天。

最好不要延误联系为您提供产检服务的专业人员。通常，医生或助产士会在检查宝宝心跳后告诉你，检查结果一切正常。然而，值得警惕地是在极少数情况下，感觉不到胎动是出现死胎前唯一能察觉到的征兆。

出现如下状况时，您应该直接联系产房、医生或助产士：

- 如果宝宝在某一天完全不动，您应该在当天或当晚就联系就医，而不是等到第二天。
- 如果胎动在某一天逐渐减少，而且您觉得胎儿活动量太少。

我们希望这些讯息能帮助您认知胎动及其代表的意义。

想知道更多有关胎动的讯息请上网查询（英文网站）：

www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm，或是询问您的产科医生或助产士。

致谢

本信息手册于2010年编译，并于2012年进行最后一次修订，由从澳大利亚和新西兰死胎关怀协会（澳新死胎关怀协会）的健康研究人员与澳新死胎关怀协会成员组织和昆士兰母婴中心协商后完成。

澳新死胎关怀协会衷心感谢玛特医学研究所为澳新死胎关怀协会协调中心提供场所，同时也感谢玛特基金会对协会活动的大力支持。

澳大利亚和新西兰死胎关怀协会
电子信箱：info@stillbirthalliance.org.au
网址：www.stillbirthalliance.org.au

澳新死胎关怀协会是国际死胎关怀协会（www.stillbirthalliance.org）的一个地区办事处。

澳新死胎关怀协会协调中心澳大利亚布里斯班玛特医学研究所（research.mater.org.au）

research.mater.org.au

妊娠

胎动及其意义



妊娠—宝宝胎动及其意义

这本小册子将为您说明胎动的意义，并且告诉您如何透过观察胎动，以确认宝宝的健康状况。

宝宝在您肚子里做什么？

作为一个母亲，感觉自己腹中的胎动，是非常令人兴奋的过程。整个怀孕过程中，宝宝都会在您的肚子里持续活动。您会在怀孕**16到22周**之间开始感觉到胎动，一开始不会觉得非常频繁，随着宝宝成长，胎动会越来越明显。渐渐地，您会觉得胎动越来越规律。您不会查觉一些如吮吸拇指、伸展手指和脚趾的微小动作，但是在怀孕最后三个月能感觉到宝宝踢、滚或是打嗝（轻微而有节奏的抽动）。所有这些胎动在怀孕最后几个月尤为明显，并且会一直持续到分娩前。

有关宝宝的健康，胎动告诉您什么讯息？

通常来说，活跃的妈妈就是健康宝宝。然而，在宝宝健康的情况下，有些孕妇

对胎动的感受却不如其他孕妇来得频繁或强烈，如体形较大或胎盘前置的孕妇就有可能感觉不到强而有力的胎动。

胎动的正常频率，您需要计算胎动次数吗？

在怀孕期间，每天观察胎动是非常好的习惯。即便有些孕妇会想要记录每日胎动的情况，我们其实是不需要这样做的。

建议您从怀孕**28周**（最后三个月）起，每天花一点时间专心观察胎动即可。大多数宝宝在早晨和夜间时段活动较为频繁。

您可以在宝宝清醒时，练习观察胎动。在躺着或坐着放松的时候，是观察胎动的**最佳**时机。反之，在您站立、行走或是忙于其他事情的时候，会**最难**感觉到胎动。

分娩前几周胎动会减少吗？

我们没有理由相信胎儿在出生前几周会减少胎动。重要的是要记住，宝宝在整个怀孕过程中都应该保持活跃。

健康的宝宝总是在动吗？

宝宝再怎么健康，也不会总是在动，所有健康的宝宝都会静下来一段时间或是睡上一觉。胎儿在出生前，也有类似于新生儿的睡眠及清醒周期。

为了更容易了解宝宝的睡眠及清醒周期，您可以想像一个健康的幼儿在充分活动后都会规律地小睡一会儿，这是幼儿的正常表现，如果这个孩子在平常活动的时间却一直躺在沙发上，您会怀疑他是不是生病了。同样的，如果胎儿在通常活跃的时候却没有半点动静，那就值得予以关注了。

如果担心胎动情况，您该怎么做？

千万牢记，正常胎动是宝宝是否健康的重要指标。一个健康的宝宝在清醒期间，每两小时内至少会有**10次**胎动。如果您感觉到日常的胎动频率减少，这就需要我们加以关注了。

在怀孕期间，您如果对胎动有任何疑问，首先应该找个安静的地方坐下来，集中精神观察胎动。