

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.
- 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.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- 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 your 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.
- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

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、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。
- 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。食事をすることで、胎児はより活動的になります。
- カウントを始める少し前に母親が動き回ることによって、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不活発になることがあります。
- 活動を記録するために、紙とペンを用意します。
- 横向きに横たわります。楽な姿勢をとってください。
- 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。
- 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。どの動きでも感じたら、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。
- **2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。**

When to Call Your Doctor

Call your doctor or nurse if you:

- Have less than 10 movements in two hours.
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

いつ主治医に連絡するか

以下の状況のときは、主治医に連絡してください。

- 2時間以内のカウント数が10回未満になったとき。
- 胎動に大きな変化があったとき。最後に胎動を感じたのはいつか、胎動の変化が緩やかであったか急激だったかを主治医または看護師に伝えてください。医師や看護師が胎児の心音を聞いたり、心拍のパターンの変化を観察するなどの方法で胎児の様子を調べる場合があります。
- 質問や不安なことがあるとき。

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fetal Movement Count. Japanese.