

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.**

Đếm chuyển động của thai nhi

Có một cách để kiểm tra sức khỏe của con quý vị trước khi sinh là đếm số lần mà bé chuyển động trong một khoảng thời gian nào đó mỗi ngày. Con số này là số đếm chuyển động của thai nhi. Em bé không chuyển động liên tục. Các em có thể ngủ và sau đó thức dậy rồi chuyển động.

Cách ghi chuyển động của thai nhi

- Chọn thời điểm trong ngày khi con của quý vị hoạt động nhiều nhất.
- Quý vị có thể ăn hay uống thứ gì đó trước khi đếm chuyển động của thai nhi. Thức ăn làm cho con quý vị hoạt động hơn.
- Con của quý vị có thể hoạt động nhiều hơn nếu quý vị đi vòng vòng một chút trước khi đếm.
- **Không hút thuốc.** Hút thuốc có hại cho quý vị và con. Hút thuốc có thể làm cho con quý vị ít hoạt động hơn trong khoảng thời gian đến 90 phút.
- Dùng một mảnh giấy và cây viết mực để đánh dấu các chuyển động.
- Nằm nghiêng bên trái hay bên phải. Trong tư thế thoải mái.
- Xem đồng hồ và viết lên giấy thời gian mà quý vị bắt đầu đếm.
- Mỗi lần bé chuyển động thì đánh một dấu lên giấy.
- Đếm tất cả các chuyển động của con quý vị – đá, cuộn, chuyển động mạnh và nhẹ. Tỉnh thoảng, quý vị có thể thấy bụng gợn nhẹ hay u lên khi bé thay đổi vị trí. Một vài phụ nữ mô tả chuyển động đó như là cuộn tròn, duỗi người ra hay đẩy. Mỗi cảm giác chuyển động tính là một chuyển động.
- Nếu quý vị không thấy con mình chuyển động bên trong, đặt nhẹ tay lên bụng và theo sát chuyển động của con.
- **Khi quý vị đếm được 10 chuyển động trong hai giờ; hãy ngừng lại.**

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.

Khi nào cần gọi cho bác sĩ

Gọi cho bác sĩ hay y tá nếu quý vị:

- Có chưa tới 10 lần chuyển động trong hai giờ.
- Thấy có thay đổi lớn trong chuyển động của con. Nói cho bác sĩ hay y tá biết lần cuối mà quý vị cảm thấy bé chuyển động là khi nào và chuyển động trở nên chậm hay đột ngột. Họ sẽ dùng cách khác để kiểm tra em bé như nghe nhịp tim của bé hay theo dõi kiểu nhịp tim theo thời gian.
- Có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.

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. Vietnamese.