



嬰兒腳蹤

胎兒活動計數

從第7個月（第28週）開始，您應該開始數胎動次數。具體做法就和字面意思一樣。數一數您的寶寶在一個小時內動了多少次。

如何數胎動*：

- 在餐後數胎動。
寶寶在那個時候最為活躍。
- 坐下並將腳抬高，或者側躺。
- 記錄開始的時間。
- 將雙手放在肚子上。
- 數一數寶寶活動的次數。
「活動」可以是任何的踢、擺動、扭動、轉動、翻滾或伸展。不要把寶寶的打嗝算入其中。
- 數至10次。
- 如果您的寶寶在第一個小時內動了10次，那麼您就可以停止計數了。

如果您的寶寶在第一個小時內動了不到10次，請不要擔心。

- 您的寶寶可能是睡著了。
- 吃點東西或喝點東西
- 走動5分鐘
- 然後再次進行一個小時的胎動計數

若出現下列情況，請立即致電聯絡醫生或助產士：

- 您在兩個小時內感覺不到10次胎動
- 您感覺到寶寶的動靜發生了突然的變化

照顧好自己

- 定期進行孕檢。
- 避免酒精、菸草和非法藥物。
- 向家人或朋友尋求幫助。盡量不要過度勞累。

*使用許可由胎兒、嬰兒死亡率審查 (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR) 社區行動團隊授予，這是Alameda縣的一個組織聯盟。



健康的寶寶
在日間
會頻繁活動。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.