



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

## 胎動

### 胎动规律

孕20周，大多数妇女可感到胎动，夜间尤为明显，孕29周—38周为胎动最频繁时期，接近足月略为减少。妊娠过期胎动次数减少。胎动一般每小时3—5次，12小时内胎动约为30—40次。

正常情况下一昼夜胎动强弱及次数有一定的变化，一天之中以早晨次数少，下午6点以后增多，晚上8—11点胎动最为活跃。这就是说胎儿有自己的睡眠规律，称之为胎儿生物钟。胎动的强弱和次数，个体差异很大，有的12小时多达100次以上，有的只有30-40次。巨大的声响、强光刺激、触压孕妇腹壁，均可使胎动次数增加。

### 计数胎动的意义

胎动次数多少、快慢、强弱等，常表示胎儿的安危。

胎动正常表示胎盘功能良好，输送给胎儿的氧气充足，胎儿发育健全，小生命在宫内愉快地生活著。

如12小时内胎动少于20次或1小时内胎动小于3次，往往表示胎儿缺氧，孕妇不可掉以轻心。

### 如何计算胎动？

从妊娠28周开始至临产，孕妇每天上午8—9点，下午1—2点，晚上8—9点，各计数胎动1次，每次数1个小时，3次计数相加乘以4，就是12小时的胎动数。

也可安排早、中、晚3次计数，但时间应固定。

如果每日3次计数有困难，可于每日临睡前或晚餐1小时计数1次，记录10次胎动所需时间。计数胎动时，孕妇宜取左侧卧位，环境要安静，思想要集中。为了避免误差，每感到胎动1次取硬币或钮扣等物品作筹码代替计数。

量10次胎动所需时间，分为 A、B、C、D、E，画○於表内空格。

胎动表的使用法

星期	一	二	三	四
时间		19		
A				
B		○		
C				

妇於星期二，十九点（晚七点）

开始数胎动。十次胎动共费时 50 分。

- A: 0 - 30 分钟                      B: 30 - 60 分钟
- C: 60 - 90 分钟                    D: 90 - 120 分钟
- E: 超过2小时