

赤ちゃんの胎動カウント *Fetal Movement Count*

赤ちゃんの胎動カウントとは？

元気に育っている赤ちゃんがおなか（子宮）の中で頻繁に動くのは自然なことです。赤ちゃんが蹴ったり体をねじったり回転させたりする回数を数えて記録すれば赤ちゃんの健康状態を確認する手段の一つとして役立ちます。この作業を「赤ちゃんの胎動カウント」、または「キック・カウント」と呼んでいます。通常赤ちゃんの動きは20週目までに感じるようになります。

いつキック・カウントを行うか？

赤ちゃんが5回動くのにどのくらいの時間がかかるか記録するようにという指示を担当の産科の先生や看護助産師が出す場合があります。

毎日2回赤ちゃんが活動的になる時間帯に胎動を数えてください。この時間帯はたいてい夕方、就寝時、食後や運動をした後になります。

キック・カウントはどうやって行うか？

- リラックスして楽にしてください。きつい衣服はゆるめてください。横向きに寝るか、足を持ち上げた状態で座ってください。テレビは消してあるほうが集中しやすいでしょう。
- カウント開始時間を記録してください。5回になるまで動きを数えてください。回転やキック、パンチ、体のねじりなどすべて胎動カウント1回とみなします。「私の赤ちゃんの動き」の表に、「自分が感じた動き」の欄にチェック・マークをして記録してください。最後は終了時間を記録してください。
- もし赤ちゃんが静かにしているようであれば冷たいジュースを飲んでもう一度初めからやり直してください。

1時間のうちに5回動きが感じられないときはどうすればいいか？

もし赤ちゃんが1時間に5回動かない場合はトリアージ(734) 764-8134 に連絡してください。トリアージに検査に来るようにという指示を受けます。トリアージに検査に来る赤ちゃんのほとんどは、問題ありません。

FETAL MOVEMENT COUNT

What is Fetal Movement Counting?

It is normal for your healthy, growing fetus to move frequently in your womb (uterus). You can help look out for the health of your baby by recording a count of the number of times your baby kicks, twist, or turns. Doing this is called fetal movement counting, or “Kick Counts.” You will usually feel your baby move by the 20th weeks of pregnancy.

When do I do Kick Counts?

Your obstetrician or nurse-midwife may ask you to keep a record of how long it takes your baby to move 5 times.

Count fetal movements twice each day at the baby’s “busy times.” This is usually in the evening, at bedtime, after meals or after exercise.

How do I do Kick Counts?

- Get relaxed and comfortable. Loosen tight clothing. Lie down on your side or sit with your feet propped up. Many women find it easier to concentrate with the TV off.
- Note the time your start. Count movements until you reach 5. Each roll, kick, or punch or twist counts as 1 fetal movement. On the “My Baby Movement’s” counting sheet, put a check mark on the line for each movement you feel. Note the time you finish.
- If the baby is quiet, drink a glass of cold juice and start over.

What do I do if I don’t feel 5 movements in an hour?

If the baby does not move 5 times in 1 hour, please call Triage at (734) 764-8134.

You will be instructed to come to Triage for testing. Remember, that most often when a woman comes to Triage for testing, her baby is fine.