

这是什么？

胎动一词是指怀孕期间胎儿在子宫内的活动。宝宝活动是宝宝身体健康的标志之一。

大多数孕妇在 16 至 24 周之间开始感觉到胎动。婴儿的活动有扑动、踢腿、滑动或滚动。有规律的活动是宝宝健康安好的一个好征兆。

如果宝宝身体不适，胎动可能会减慢或停止。胎动减少可能伴有其他症状，如出血和疼痛。如果你有高血压或胎儿发育较小，也可能发生这种情况。

在孕期快结束时，胎动也不应减慢或变弱。如果担心宝宝的活动发生变化，或者感觉宝宝没有像往常一样活动，请尽快联系家庭医生或本地分娩科。医生会检查宝宝的健康状况。

在怀孕期间留意胎动将有助于保证宝宝的安全和健康。

医疗团队会做些什么？

医疗团队将评估宝宝的健康状况并提供适当的护理。他们将与你讨论胎动以及将来要注意的事项。

我可以问医生什么问题？

- 什么是正常的活动量？
- 如何知道是否有问题？
- 如果有问题，可以打电话给谁？



我能做些什么？

正常胎动没有固定次数，所以你应该了解宝宝胎动的规律。

可以通过计算宝宝在一小时内的胎动次数来了解胎动规律。可以将之作为一个基础值，了解宝宝通常的活动量。

在分娩之前和分娩期间，你应该继续感觉到宝宝的活动。如果发现宝宝在任何时候的活动强度或频率下降，应该立即联系本地分娩科。

进食或饮水有助于鼓励宝宝活动。一定要吃健康的饮食，保证充足的睡眠，减少压力。

都有哪些支持？

如果发现胎动低于正常水平，请联系本地的分娩科或家庭医生进行紧急评估。

在哪里可以了解更多信息？

- 怀孕、分娩和婴儿 – 怀孕期间的胎动: pregnancybirthbaby.org.au
- 更安全的宝宝 – 胎动很重要: saferbaby.org.au