

# Chuyển Động của Thai Nhi

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 3 năm 2024

## Khái niệm chung

Chuyển động của thai nhi là thuật ngữ chỉ những chuyển động của em bé trong tử cung trong thai kỳ. Những chuyển động của bé là một trong những dấu hiệu cho biết bé khỏe mạnh.

Hầu hết phụ nữ mang thai bắt đầu cảm nhận được chuyển động của thai nhi trong khoảng thời gian từ tuần thứ 16 đến tuần thứ 24. Chuyển động của em bé có thể được mô tả là rung, đá, vung hoặc lăn. Cử động đều đặn là dấu hiệu tốt cho thấy em bé của quý vị khỏe mạnh và phát triển tốt.

Nếu em bé không khỏe, chuyển động của bé có thể chậm lại hoặc dừng lại. Việc giảm chuyển động của thai nhi có thể xảy ra cùng với các triệu chứng khác, như chảy máu và cảm giác đau. Điều này cũng có thể xảy ra nếu quý vị bị huyết áp cao hoặc nếu em bé nhỏ so với tuổi thai.

Đến giai đoạn cuối của thai kỳ, chuyển động của em bé không nên chậm lại hoặc trở nên yếu hơn. Nếu quý vị lo lắng về sự thay đổi trong chuyển động của bé, hoặc nếu quý vị không cảm thấy bé cử động nhiều như bình thường, hãy liên hệ với bác sĩ đa khoa hoặc khoa sản tại địa phương ngay khi có thể. Họ sẽ kiểm tra sức khỏe của em bé.

Việc nhận thức được những chuyển động của bé trong thai kỳ sẽ giúp bé được an toàn và khỏe mạnh.

## Nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi sẽ làm gì?

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ đánh giá sức khỏe của em bé và cung cấp dịch vụ chăm sóc thích hợp. Họ sẽ nói chuyện với quý vị về chuyển động của thai nhi và những điều cần chú ý trong tương lai.

### Tôi có thể làm gì?

Không có con số nhất định nào cho chuyển động bình thường, vì vậy quý vị cần hiểu rõ kiểu chuyển động của bé.

Quý vị có thể làm điều này bằng cách đếm số lần chuyển động của bé trong một giờ. Đây sẽ là mức cơ bản cho số lượng chuyển động mà bé thường thực hiện.

Quý vị cần tiếp tục cảm nhận được chuyển động của bé cho đến thời điểm chuyển dạ và trong quá trình chuyển dạ. Nếu bất cứ lúc nào quý vị nhận thấy lực hoặc tần suất chuyển động của em bé giảm, quý vị nên liên hệ ngay với khoa sản tại địa phương.

Việc ăn hoặc uống có thể giúp khuyến khích bé chuyển động. Hãy đảm bảo quý vị ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc và giảm căng thẳng.

### Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Số lần chuyển động bao nhiêu là bình thường?
- Làm sao tôi biết được nếu có vấn đề?
- Tôi có thể gọi cho ai nếu tôi có thắc mắc?



## Có những sự hỗ trợ nào?

Nếu quý vị nhận thấy thai nhi cử động ít hơn bình thường, hãy liên hệ với khoa sản tại địa phương hoặc bác sĩ đa khoa của quý vị để được khám khẩn cấp.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Pregnancy, Birth and Baby** – Chuyển động của em bé trong thai kỳ: [pregnancybirthbaby.org.au](https://pregnancybirthbaby.org.au)
- **Safer Baby** – Chuyển động của bé rất quan trọng: [saferbaby.org.au](https://saferbaby.org.au)