

懷孕期間的胎動：什麼為之正常？ (Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

我應該會在何時感覺到胎動？ (When should I start to feel my baby move?)

在懷孕早期，你的寶寶便會開始移動。在 18-22 週前，你通常不會感覺到任何的胎動。你可能會將第一次的胎動誤以為是胃氣或感覺到輕微的抖動。當你的寶寶漸漸長大，胎動的感覺會變得更明確。

大部份的婦女會在第 20-22 週孕期左右意識到胎動。如果這不是你的第一次懷孕，你可能會在 20 週前感覺到胎動。

你可能在孕期第 24 週前都不會每天感覺到胎動。此後，你的寶寶應該會是每天移動。胎動的感覺可以像踢腿、舒展、推動，而且有時你可能會感覺到寶寶在打嗝。

寶寶移動是因為他們的肌肉和神經在發育。就如成年人，每一個寶寶都有自己獨立的移動模式。嘗試了解你的寶寶的正常移動是非常重要的。

在孕期的最後幾個星期，你的胎動可能會感覺不同。當寶寶漸漸長大，子宮的空間也會漸漸減少。但是胎動的模式應該還是類似的。

在你的分娩早期，你的寶寶應該還會繼續稍微移動。你可能不會留意到胎動，因為你可能正在分娩而分了心。

你的助產士或醫生會對你的胎動模式感興趣。如果你對胎動的模式或頻率的任何改變感到憂心，請聯絡產房、你的助產士或醫生。

什麼能影響到你對胎動模式的感覺？ (What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

有幾個因素可影響你的胎動和你對胎動的感覺。以下為一些比較常見的因素：

- 你的胎盤位於你的子宮前方
- 你的體重過重
- 你太忙碌
- 你正在服用鎮靜藥物、類固醇、酒精或其他藥物
- 你有過多或過少的羊水圍繞著寶寶
- 你的寶寶比孕期所預期中細小。

怎樣才算作寶寶的一次胎動？ (What counts as one movement for your baby?)

胎動會是踢一下或是舒展一下或是推一下的感覺。當寶寶活躍時，正常會在兩小時內移動十次。

如果你認為胎動不如平常的多，應該怎樣做？ (What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)

如果你擔心胎動不如平常的多，請花兩個小時計算一下胎動。如果在兩個小時內胎動不夠十次，請聯絡產房或是你的助產士。

你應該何時聯絡產房或是你的助產士？ (When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- 如果你一整天都感覺不到胎動，請立即聯絡他們。
- 如果在過去幾天你感覺胎動有減少。
- 如果你感覺胎動的模式有改變。
- 如果在兩小時內胎動出現少於十次。

當你聯絡產房或是你的助產士時，會有什麼事情發生？ (What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- 會問你有關胎動的問題。
- 可能會要求你前來醫院。在醫院，員工會聆聽寶寶的心跳。會使用一個特別的機器去錄下寶寶心跳的聲音。這個檢查叫胎心監護 (CTG)。胎心監護需時大約 30-45 分鐘。
- 醫院員工可能也會安排超聲波掃描檢查子宮內的羊水水平，並且檢查寶寶和胎盤是否健康。
- 於大部份的情況下，你會在兩至三個小時內回家。

如果你對寶寶有任何的擔憂，我們希望你和我們聯絡。即使你之前已經接受過產房員工或是你的助產士的檢查，假若你還是擔心你的寶寶，我們希望你能再與我們聯絡。

如果我在說英語方面需要協助？ (What if I need help in speaking in English?)

如果你需要在英語聽講方面需要協助，會有專業口譯員提供。你可能會有家人或朋友出席，但所有有關你的治療方面的溝通都應該要通過一個專業口譯員。口譯服務是免費而且保密的。

如果沒有為你安排口譯員，你是有權利要求一個。職員會為你預約一個口譯員。

如果你需要一個口譯員聯繫我們，請致電 131 450 給電話翻譯服務(Telephone Interpreter Service)。

聯繫號碼 (Contact Numbers)

產房 (Delivery Suite):

你的助產士 (Your midwife):



這份資訊是由皇家婦女醫院(Royal Hospital for Women) 制訂。由悉尼東南地方衛生區域(South Eastern Sydney Local Health District) 多元文化衛生服務(Multicultural Health Service) 資助翻譯，2014年2月。