

## 妊娠中の赤ちゃんの動き：正常ですか？

### (Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

#### 赤ちゃんはいつ頃から動き始めますか？ (When should I start to feel my baby move?)

赤ちゃんは妊娠初期から動き始めます。通常、18～22週までは、赤ちゃんの動きとして感じないことが多いです。赤ちゃんの最初の動きは、胃の中のガスと勘違いしたり、ちょっとした鼓動のように感じるかもしれません。赤ちゃんが成長するにつれて、動き方がもっとはっきりとします。

20～22週頃までには、ほとんどの方が赤ちゃんの動きに気づきます。2人目以降の場合は少し早めに動きを感じることもあります。

24週頃までは、赤ちゃんの動きを感じない日もあるかもしれません。この時期を過ぎると、赤ちゃんの動きが毎日感じられるはずです。蹴られたり、伸びをしたり、押されたり、時としてしゃっくりをしている様子が感じられます。

赤ちゃんが動くのは、筋肉や神経が発達しているためです。大人と同じように、一人一人の赤ちゃんがみんな違ったの動き方をします。ご自分の赤ちゃんの動きのパターンを知ることは大切です。

妊娠の最後の数週間は、赤ちゃんの動きが違ったように感じる場合があります。赤ちゃんが成長すると、子宮内のスペースが狭くなりますが、赤ちゃん自身の動き方はあまり変わることはありません。

陣痛が始まっても、赤ちゃんは動いています。ただし、陣痛に気をとられているため、赤ちゃんが動いていることにお気づきにならない場合もあります。

助産婦または医師は、赤ちゃんの動き方を目安とします。赤ちゃんの動き方または頻度に変化があり、ご心配のときは、分娩棟、助産婦または医師にご連絡ください。

#### 赤ちゃんの動きの感じ方は、何に影響されますか？

##### (What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

赤ちゃんの動き方、そしてみなさんが赤ちゃんの動きをどのように感じるかは、いくつかの要因に影響されます。下記によくある要因をいくつか挙げます。

- 胎盤が子宮の前にある。
- 太り気味の方。

- とても忙しく過ごしている。
- あなたは鎮静剤、ステロイド、アルコールまたはその他の薬を飲んでいる。
- 赤ちゃんの周りの羊水が非常に少ない、あるいは通常の量より多い。
- 赤ちゃんが相当する妊娠数週の目安より小さい。

赤ちゃんの動きを数えるとき、何を一回の動きとして数えますか？

**(What counts as one movement for your baby?)**

一回の動きは、一回蹴られたとき、一回伸びをしたとき、または一回押された感覚です。赤ちゃんが活発なとき、2時間で10回動くことは普通です。

通常に比べて赤ちゃんがあまり動かなかったときは、どうすればよいですか？

**(What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)**

いつもより赤ちゃんが動かないように思われたら、2時間動きを数えてください。2時間で10回動きが感じられなかった場合は、分娩棟または助産婦にご連絡ください。

どういう場合に分娩棟または助産婦に連絡したらよいですか？

**(When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)**

- 赤ちゃんが一日中動いていないように感じられたら、すぐに連絡してください。
- 数日間、赤ちゃんがあまり動いていないように感じたとき。
- 赤ちゃんの動き方が変わったと感じたとき。
- 2時間の間、赤ちゃんの動きが10回未満の場合。

分娩棟または助産婦に連絡したらどうなりますか？

**(What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)**

- 赤ちゃんの動きについて質問されます。
- 病院に来るように言われることがあります。病院では、赤ちゃんの心臓の鼓動をモニターします。特別な機械を使って、赤ちゃんの鼓動を記録します。このテストは **CTG** と呼ばれます。CTG はおよそ 30 ~ 45 分かかります。
- 病院では、子宮内の羊水の量を確認するために超音波によるスキャンを行い、赤ちゃんと胎盤に問題がないか確認することもあります。
- たいてい、2、3時間でお帰りになることができます。

赤ちゃんについて何か懸念事項がありましたら、是非私どもに連絡してください。分娩棟のスタッフまたは助産婦に診察を受けた後でも、赤ちゃんについて引き続きご心配でしたら、是非とも再度ご連絡ください。

**英語に自信がなかったらどうしたらよいでしょうか？**

**(What if I need help in speaking in English?)**

英語の聞き取りや会話のサポートが必要でしたら、プロの通訳の助けを借りることができます。家族の方やお友達に立ち会ってもらうことができますが、治療に関する会話はプロの通訳を通して行うべきです。通訳のサービスは無料で、話された内容は守秘扱いとなります。

誰でも通訳を求める権利があります。スタッフが通訳の予約をしてくれます。

私どもに連絡されるときに通訳をご利用になりたい場合は、電話通訳サービス (131 450) にお電話してください。

**連絡先番号 (Contact numbers)**

分娩棟：

担当助産婦：



このパンフレットは王立婦人科病院 (Royal Hospital for Women) に作成されました。翻訳の資金は南東シドニー・ローカル・ヘルス地区多文化ヘルス・サービス (South Eastern Sydney Local Health District Multicultural Health Service) により提供、2014年2月。