

怀孕期间的胎动：什么为之正常？ (Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

我应该会在何时感觉到胎动？(When should I start to feel my baby move?)

在怀孕早期，你的宝宝便会开始移动。在 18-22 周前，你通常不会感觉到任何的胎动。你可能会将第一次的胎动误以为是胃气或感觉到轻微的抖动。当你的宝宝渐渐长大，胎动的感觉会变得更明确。

大部份的妇女会在第 20-22 周孕期左右意识到胎动。如果这不是你的第一次怀孕，你可能会在 20 周前感觉到胎动。

你可能在孕期第 24 周前都不会每天感觉到胎动。此后，你的宝宝应该会每天移动。胎动的感觉可以像踢腿、舒展、推动，而且有时你可能会感觉到宝宝在打嗝。

宝宝移动是因为他们的肌肉和神经在发育。就如成年人，每一个宝宝都有自己独立的移动模式。尝试了解你的宝宝的正常移动是非常重要的。

在孕期的最后几个星期，你的胎动可能会感觉不同。当宝宝渐渐长大，子宫的空间也会渐渐减少。但是胎动的模式应该还是类似的。

在你的分娩早期，你的宝宝应该还会继续稍微移动。你可能不会留意到胎动，因为你可能正在分娩而分了心。

你的助产士或医生会对你的胎动模式感兴趣。如果你对胎动的模式或频率的任何改变感到忧心，请联络产房、你的助产士或医生。

什么会影响到你对胎动模式的感觉？(What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

有几个因素可影响你的胎动和你对胎动的感觉。以下为一些比较常见的因素：

- 你的胎盘位于你的子宫前方
- 你的体重过重
- 你太忙碌
- 你正在服用镇静药物、类固醇、酒精或其他药物
- 你有过多或过少的羊水围绕着宝宝
- 你的宝宝比预期的怀孕周数小。

怎样才算作宝宝的一次胎动 (What counts as one movement for your baby?)

胎动会是踢一下或是舒展一下或是推一下的感觉。当宝宝活跃时，正常会在两小时内移动十次。

如果你认为胎动不如平常的多，应该怎样做? (What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)

如果你担心胎动不如平常的多，请花两个小时计算一下胎动。如果在两个小时内胎动不够十次，请联络产房或是你的助产士。

你应该何时联络产房或是你的助产士? (When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- 如果你一整天都感觉不到胎动，请立即联络他们。
- 如果在过去几天你感觉胎动有减少。
- 如果你感觉胎动的模式有改变。
- 如果在两小时内胎动出现少于十次。

当你联络产房或是你的助产士时，会有什么事情发生? (What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- 会问你有关胎动的问题。
- 可能会要求你前来医院。在医院，员工会聆听宝宝的心跳。会使用一个特别的机器去录下宝宝心跳的声音。这个检查叫胎心监护 (CTG)。胎心监护需时大约 30-45 分钟。
- 医院员工可能也会安排超声波扫描检查子宫内的羊水水平，并且检查宝宝和胎盘是否健康。
- 于大部份的情况下，你会在两至三个小时内回家。

如果你对宝宝有任何的担忧，我们希望你和我们联络。即使你之前已经接受过产房员工或是你的助产士的检查，假若你还是担心你的宝宝，我们希望你再与我们联络。

如果我在说英语方面需要协助? (What if I need help in speaking in English?)

如果你需要在英语听讲方面需要协助，会有专业口译员提供。你可能会家人或朋友出席，但所有有关你的治疗方面的沟通都应该要通过一个专业口译员。口译服务是免费而且保密的。

如果没有为你安排口译员，你是有权利要求一个。职员会为你预约一个口译员。

如果你需要一个口译员联系我们，请致电 131 450 给电话翻译服务 (Telephone Interpreter Service)。

联系号码 (Contact Numbers)

产房 (Delivery Suite):

你的助产士 (Your midwife):



这份资讯是由皇家妇女医院 (Royal Hospital for Women) 制订。由悉尼东南地方卫生区域 (South Eastern Sydney Local Health District) 多元文化卫生服务 (Multicultural Health Service) 资助翻译，2014 年 2 月。