

# Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

## How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Count all of your baby's movements—kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when the baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time the baby moves make a mark on the paper.

# Đếm chuyển động của thai nhi

Có một cách để kiểm tra sức khỏe của con quý vị trước khi sinh là đếm số lần mà bé chuyển động trong một khoảng thời gian nào đó mỗi ngày. Con số này là tổng số đếm chuyển động của thai nhi. Em bé không chuyển động liên tục. Các em có thể ngủ và sau đó thức dậy rồi chuyển động.

## Cách ghi chuyển động của thai nhi

- Chọn thời điểm trong ngày khi con của quý vị hoạt động nhiều nhất.
- Nằm nghiêng bên trái hay bên phải. Trong tư thế thoải mái.
- Quý vị có thể ăn hay uống thứ gì đó trước khi đếm chuyển động của thai nhi. Thức ăn làm cho con quý vị hoạt động hơn.
- Con của quý vị có thể hoạt động nhiều hơn nếu quý vị đi vòng vòng một chút trước khi đếm.
- **Không hút thuốc.** Hút thuốc có hại cho quý vị và con. Hút thuốc có thể làm cho con quý vị ít hoạt động hơn trong khoảng thời gian đến 90 phút.
- Đếm tất cả các chuyển động của con quý vị – đá, cuộn, chuyển động mạnh và nhẹ. Thỉnh thoảng, quý vị có thể thấy bụng gợn nhẹ hay u lên khi bé thay đổi vị trí. Một vài phụ nữ mô tả chuyển động đó như là cuộn tròn, duỗi người ra hay đẩy. Mỗi cảm giác chuyển động tính là một chuyển động.
- Nếu quý vị không thấy con mình chuyển động bên trong, đặt nhẹ tay lên bụng và theo sát chuyển động của con.
- Xem đồng hồ và viết lên giấy thời gian mà quý vị bắt đầu đếm.
- Mỗi lần bé chuyển động thì đánh một dấu lên giấy.

- **When you have counted 10 movements in an hour, stop counting.**
- If the baby moved fewer than 8-10 times in an hour, count the movements for another hour.
- **Call your doctor or nurse** if there are still less than 8-10 movements in that hour.

Call your doctor or nurse **right away** if you notice a big change in movement. Tell him or her when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. Your nurse or doctor may use other ways to check the baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time. **Talk to your nurse or doctor if you have any questions or concerns.**

- **Khi quý vị đếm được 10 chuyển động trong một giờ; hãy ngừng lại.**
- Nếu bé chuyển động chưa tới 8-10 lần trong một giờ, đếm chuyển động vào giờ khác.
- **Gọi cho bác sĩ hay y tá** nếu bé vẫn chuyển động chưa tới 8-10 lần trong giờ đó.

Gọi cho bác sĩ hay y tá **ngay** nếu quý vị thấy có thay đổi lớn trong chuyển động của con. Nói cho họ biết lần cuối mà quý vị cảm thấy bé chuyển động là khi nào và chuyển động trở nên chậm hay đột ngột. Y tá hay bác sĩ sẽ dùng cách khác để kiểm tra em bé như nghe nhịp tim của bé hay theo dõi kiểu nhịp tim theo thời gian. **Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.**

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Fetal Movement. Vietnamese