

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.

Подсчет частоты шевеления плода

Единственным способом проверки здоровья Вашего ребенка до рождения является подсчет числа шевелений, которые он или она совершают каждый день в определенное время. Это число и является числом шевелений плода. Шевеление младенцев не является постоянным. Плод может спать, затем просыпаться и шевелиться.

Как записывать шевеления плода

- Выберите время дня, когда Ваш младенец наиболее активен.
- Лягте на левый или правый бок. Расположитесь удобно.
- Возможно, перед тем как начать подсчет шевелений плода, Вы захотите что-нибудь выпить или перекусить. Пища может сделать Вашего ребенка более активным.
- Ваш ребенок будет более активным, если Вы немного подвигаетесь незадолго до подсчета.
- **Не курите.** Курение вредно для Вас и Вашего ребенка. Курение может понизить активность Вашего ребенка на 90 минут.
- Считайте все движения младенца – удары, вращения, большие и малые движения. Иногда при перемене положения плода Вы можете видеть волнистые движения или небольшие выпуклости на животе. Некоторые женщины описывают эти движения как вращения, вытягивания или толчки. Каждое ощущение движения считается как одно движение.
- Если Вы не чувствуете движения Вашего ребенка изнутри, прикоснитесь ладонями к животу и таким образом отслеживайте движения.
- Посмотрите на часы и запишите время, когда Вы начинаете отсчет.
- При каждом движении ребенка, делайте отметку на бумаге.

- **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.

- **Если в течение часа Вы насчитали 10 движений, можете прекратить отсчет.**
- Если ребенок двигался меньше 8-10 раз за час, продолжите отсчет в течение еще одного часа.
- **Позвоните своему врачу или медсестре**, если и в течение второго часа Вы насчитали менее 8-10 движений.

Если Вы заметили большие изменения в движениях, **немедленно** позвоните своему врачу или медсестре. Расскажите ему или ей, когда Вы в последний раз чувствовали шевеления ребенка, и были ли изменения движений постепенными или внезапными. Ваша медсестра или врач могут использовать другие способы проверки жизнедеятельности ребенка, такие как прослушивание сердечного ритма ребенка или отслеживание характера сердечного ритма в течение определённого срока. **Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашей медсестре или врачу.**

4/2006. Developed through a partnership of The 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.