

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.

Compte des mouvements du fœtus

Un moyen de vérifier la santé de votre bébé avant la naissance est de compter le nombre de fois où il/elle bouge à un certain moment de la journée. Ce nombre est le compte des mouvements du fœtus. Les bébés ne bougent pas constamment. Ils peuvent dormir, se réveiller, puis bouger.

Comment compter les mouvements du fœtus

- Choisissez le moment de la journée où votre bébé est le plus actif.
- Allongez-vous sur le côté gauche ou le côté droit. Prenez une position confortable.
- Vous pouvez manger ou boire quelque chose avant de compter les mouvements du fœtus. La nourriture peut augmenter l'activité de votre bébé.
- Votre bébé pourra être plus actif si vous bougez un peu avant de compter.
- **Ne fumez pas.** Fumer est dangereux pour vous et votre bébé. Fumer peut diminuer l'activité de votre bébé pendant 90 minutes au maximum.
- Comptez tous les mouvements de votre bébé – les coups, lorsqu'il se tourne, les petits et les grands mouvements. Vous pouvez parfois voir une ondulation ou une petite bosse sur votre ventre lorsque le bébé change de position. Certaines femmes décrivent les mouvements comme des balancements, des étirements ou des poussées. Toute sensation de mouvement est considéré comme un mouvement.
- Si vous ne sentez pas votre bébé bouger dans votre ventre, placez délicatement vos mains sur votre ventre et observez les mouvements.
- Regardez l'heure et notez le moment où vous commencez à compter.
- Faites une marque sur la feuille à chaque fois que le bébé bouge.

- **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.

- **Lorsque vous avez compté 10 mouvements en une heure, arrêtez de compter.**
- Si le bébé a bougé moins de 8 à 10 fois en une heure, comptez les mouvements pendant une heure supplémentaire.
- **Appelez votre médecin ou votre infirmière** si vous comptez à nouveau moins de 8 à 10 mouvements pendant cette heure supplémentaire.

Appelez **immédiatement** votre médecin ou votre infirmière si vous constatez une modification importante des mouvements. Dites-lui à quel moment vous avez senti votre bébé bouger pour la dernière fois et si le mouvement a changé lentement ou soudainement. Votre infirmière ou votre médecin pourra utiliser d'autres méthodes pour vérifier la santé du bébé comme écouter son rythme cardiaque ou surveiller le schéma du rythme cardiaque sur un laps de temps donné. **Adressez-vous à votre infirmière ou votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

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.

Fetal Movement Count. African French