

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.

Brojanje pokreta fetusa

Jedan od načina da kontrolirate zdravlje vaše bebe prije rođenja je da svakodnevno brojite pokrete koje vaša beba napravi u određenom periodu. Ovaj broj se naziva broj pokreta fetusa. Bebe se ne mrdaju stalno. One mogu spavati, a onda se probuditi i početi mrdati.

Kako evidentirati pokrete fetusa

- Izaberite doba toku dana kada je Vaša beba najaktivnija.
- Lezite na lijevu ili desnu stranu. Pronađite udoban položaj.
- Možete nešto popiti ili pojesti prije nego što počnete brojati pokrete fetusa jer hrana može prouzrokovati to da beba bude aktivnija.
- Vaša beba može biti aktivnija ako se malo promeškajete prije nego što počnete brojati pokrete.
- **Nemojte pušiti.** Pušenje je štetno za Vas i Vašu bebu. Pušenje može prouzrokovati da Vaša beba bude manje aktivna i do 90 minuta.
- Brojite sve pokrete Vaše bebe—udare, okrete, velike i male pokrete. Ponekad, kada beba mijenja poziciju, na stomaku možete primijetiti nabor ili malu izbočinu. Neke žene ove pokrete opisuju kao valjuškanje, protezanje ili guranje. Svaki osjećaj da se beba pokrenula se računa kao jedan pokret.

- 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.
- **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.**

- Ako ne možete osjetiti da se beba unutra pomijera, lagano spustite ruke na stomak i pratite pokrete.
- Pogledajte na sat i zapišite vrijeme kada ste počeli brojati.
- Na papir zapišite crticu svaki puta kada se beba pokrene.
- **Nakon što izbrojite 10 pokreta u toku jednog sata, prestanite s brojanjem.**
- Ako se beba pokrenula manje od 8 do 10 puta u toku jednog sata, ponovo brojite pokrete još jedan sat.
- Ako je i dalje broj pokreta manji od 8 do 10 pokreta u toku jednog sata, **nazovite svog ljekara ili medicinsku sestru.**

Ako u pokretima bebe primijetite veliku promjenu, **smijesta** nazovite svog ljekara ili medicinsku sestru. Recite im kada ste posljednji put primijetili da se beba pokrenula i da li se pokret promijenio sporo ili iznenada. Vaša medicinska sestra ili ljekar mogu na druge načine provjeriti bebino stanje slušanjem otkucaja bebinog srca ili praćenjem otkucaja srca u toku određenog vremenskog perioda. **Ukoliko imate dodatnih pitanja ili osjećate zabrinutost, o tome se posavjetujte sa svojom medicinskom sestrom ili ljekarom.**

2/2008. 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.org.

Fetal Movement Count. Bosnian.