

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.
- 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.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- 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 your baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.

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.
- 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.
- Utilisez un papier et un stylo pour noter les mouvements.
- Allongez-vous sur le côté gauche ou le côté droit. Prenez une position confortable.
- Regardez l'heure et notez le moment où vous commencez à compter.
- À chaque fois que votre bébé bouge, faites une marque sur la feuille.
- Comptez tous les mouvements de votre bébé ou 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 votre bébé change de position. Certaines femmes décrivent les mouvements comme des balancements, des étirements ou des poussées. Toute sensation de mouvement est considérée comme un mouvement.

- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

When to Call Your Doctor

Call your doctor or nurse if you:

- Have less than 10 movements in two hours.
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

- Si vous ne sentez pas votre bébé bouger dans votre ventre, placez délicatement vos mains sur votre ventre et observez les mouvements.
- **Lorsque vous avez compté 10 mouvements en deux heures, arrêtez de compter.**

Quand appeler votre médecin

Appelez votre médecin ou votre infirmière si :

- Vous comptez moins de 10 mouvements en deux heures.
- Vous remarquez une modification importante des mouvements. Dites à votre médecin ou infirmière la dernière fois que vous avez senti votre bébé bouger et si le mouvement a changé lentement ou soudainement. Il ou elle choisira peut-être d'autres façons d'examiner votre bébé, notamment en écoutant son rythme cardiaque ou en contrôlant le schéma du rythme cardiaque sur un laps de temps donné.
- Vous avez des questions ou des inquiétudes.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fetal Movement Count. French.