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.
- 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.**

भ्रूण गतिविधि गणना

जन्म से पूर्व आपके बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच का एक तरीका यह है कि इसकी गणना की जाए कि वह प्रत्येक दिन की किसी निश्चित अवधि में कितनी बार हिलते–डुलते है। इस संख्या को भ्रूण गति गणना कहते हैं। बच्चे निरन्तर हिलते–डुलते नहीं रहते वे सो सकते हैं और फिर जाग कर हिल–डुल सकते हैं।

भ्रूण द्वारा की गई हरकतों को किस तरह रिकार्ड किया जाए?

- दिन का कोई ऐसा समय चुनें जब आपका बच्चा सबसे अधिक गतिशील रहता है।
- आप भ्रूण गतिविधि गणना करने से पहले कुछ खा अथवा पी सकती हैं। भोजन आपके शिशु को अधिक सक्रिय बना सकता है।
- यदि आप यह गणना करने से पूर्व कुछ समय टहल लें तो आपका बच्चा अधिक सक्रिय हो सकता है।
- **धूम्रपान न करें।** धूम्रपान आपके लिए तथा आपके बच्चे के लिए हानिकारक है। धूम्रपान करने से आपके बच्चे की सक्रियता 90 मि. तक के लिए कम हो सकती है।
- गतिविधियों को चिन्हित करने के लिए कागज कलम का इस्तेमाल करें।
- अपनी बायीं अथवा दायीं ओर टिक कर आराम करें तथा एक आरामदेह स्थिति में आ जाएँ।
- घड़ी देखकर गणना प्रारम्भ करने का समय लिख लें।
- हर बार जब आपका बच्चा कोई गतिविधि करता है कागज पर एक निशान लगाएँ।
- आपने बच्चे की सभी गतिविधियों को – पॉव मारना, लुढकना, और बड़ी व छोटी गतिविधियों को गिनें। कभी कभी आपको अपने पेट में कोई लहर अथवा मामूली धकेलना महसूस हो सकता है जब आपका बच्चा अपनी स्थिति बदलता है कुछ महिलाएं इन गतिविधियों को घूमने फैलने अथवा धकेलने के रूप में वर्णित करती हैं। गतिविधि के प्रत्येक अनुभव को एक गतिविधि के रूप में गिना जाए।
- यदि आप अपने बच्चे द्वारा भीतर की जा रही गतिविधियों का अनुभव नहीं कर पातीं तो अपने हाथ धीरे से अपने पेट पर रखें तथा गतिविधियों का अनुभव करें।
- **जब आपने दो घण्टे में 10 गतिविधियाँ गिन ली हों तो गणना बंद कर दें।**

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.

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.

अपने चिकित्सक को कब बुलाएं

यदि आपको ये दिक्कतें हों तो अपने चिकित्सक या परिचारिका को बुलाएं :

- यदि बच्चे ने दो घंटे में 10 से कम बार गतिविधि की हो।
- यदि गतिविधि में कोई बड़ा परिवर्तन दिखाई पड़ता है। तो अपने चिकित्सक अथवा परिचारिका को बताएं कि आखरी बार आपने अपने शिशु की गतिविधि को कब महसूस किया था और यह भी कि गतिविधि में बदलाव धीरे–धीरे आया या अचानक। आपकी नर्स अथवा चिकित्सक बच्चे की जाँच के लिए बच्चे की हृदय धड़कन की गति सुनने अथवा कुछ समय तक हृदय धड़कने के तरीके की निगरानी करने जैसे अन्य उपाय अपना सकते हैं ।
- यदि कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हों।

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.