

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.

Подсчет частоты шевеления плода

Единственным способом проверки здоровья Вашего ребенка до рождения является подсчет числа шевелений, которые он совершает каждый день в определенное время. Это число и является частотой шевелений плода. Шевеление младенцев не является постоянным. Они могут спать, затем просыпаться и шевелиться.

Как записывать шевеления плода

- Выберите время дня, когда Ваш младенец наиболее активен.
- Возможно, перед тем как начать подсчет частоты 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.
- **Откажитесь от курения.** Курение вредно для Вас и Вашего ребенка. Курение может понизить активность Вашего ребенка на 90 минут.
- Для записи шевелений воспользуйтесь бумагой и ручкой.
- Лягте на левый или правый бок. Расположитесь удобно.
- Посмотрите на часы и запишите время, когда Вы начинаете отсчет.
- При каждом движении ребенка, делайте отметку на бумаге.
- 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 одним движением.

- 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.

- Если Вы не чувствуете движения Вашего ребенка изнутри, прикоснитесь ладонями к животу и таким образом отслеживайте движения.
- **Если Вы насчитали 10 движений за два часа, можете прекратить отсчет.**

Когда необходимо звонить Вашему лечащему врачу

Позвоните своему лечащему врачу или медсестре, если:

- У Вас менее 10 движений за два часа.
- Вы заметили значительные изменения в движении. Расскажите Вашему лечащему врачу или медсестре, когда Вы в последний раз чувствовали шевеления ребенка, и были ли изменения движений постепенными или внезапными. Они могут использовать другие способы проверки жизнедеятельности ребенка, такие как прослушивание сердечного ритма ребенка или отслеживание характера сердечного ритма в течение определённого срока.
- У Вас есть вопросы или опасения.

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. Russian.