

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.

Підрахунок частоти рухів плоду

Одним із способів перевірки здоров'я Вашої дитини до народження є підрахунок рухів, які він або вона роблять щодня у певні періоди часу. Це число є числом рухів плоду. Рухи дітей не постійні. Вони можуть спати, потім прокидатися й рухатися.

Як записувати рухи плоду

- Оберіть час дня, коли Ваша дитина найбільш активна.
- Перед тим, як почати підрахунок рухів плоду, Ви можете щось випити або з'їсти. Їжа може зробити Вашу дитину більш активною.
- Можливо, Ваша дитина буде більш активною, якщо Ви трохи порухаєтеся незадовго до підрахунку.
- **Не паліть.** Паління шкідливе для Вас і Вашої дитини. Паління може понизити активність Вашої дитини на 90 хвилин.
- Використайте лист паперу і ручку для позначення рухів.
- Ляжте на лівий або правий бік. Розташуйтеся зручно.
- Подивіться на годинник і запишіть час, коли Ви починаєте відлік.
- При кожному русі дитини робіть позначку на папері.
- Рахуйте всі рухи Вашої дитини – удари, обертання та великі й малі рухи. Іноді при зміні положення Вашої дитини Ви можете бачити хвилясті рухи або невеликі опуклості на животі. Деякі з жінок описують ці рухи як обертання, витягування або поштовхи. Кожне відчуття руху вважається як один рух.
- Якщо Ви не відчуваєте рухи Вашої дитини зсередини, доторкніться долонями до живота й у такий спосіб відслідкуйте рухи.

- **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.

- **Якщо протягом двох годин Ви нарахували 10 рухів, можете припинити відлік.**

Коли телефонувати своєму лікарю

Зателефонуйте до свого лікаря або медсестри, якщо:

- Ви нарахували менше 10 рухів за дві години.
- Ви помітили значну зміну в русі. Розкажіть лікарю або медсестрі, коли Ви востаннє почували рухи дитини й чи були зміни рухів поступовими або раптовими. Він або вона можуть використовувати інші способи перевірки дитини, наприклад, прослуховування серцевого ритму дитини або відстеження характеру серцевого ритму з часом.
- У Вас є питання або стурбованість.

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. Ukrainian.