

- 胎動カウント -

☆ 毎日自分でできる胎動カウント ☆

胎動は、赤ちゃんからの大切なサインです！

胎動は、個人差がありますが妊娠 20 週頃から分かるようになり、妊娠週数が進むにつれて毎日定期的に感じるようになります。

「胎動カウント法」で赤ちゃんの元気を確かめましょう。

方法

- まず、赤ちゃんの動きをよく感じ、リラックスできる時間帯を選びましょう。食後や就寝前など、ゆったり過ごす時間に行います。
 - 赤ちゃんが 30 分に 10 回動くか数えてみましょう。
動かなければ時間をあけて再度数えてみましょう。
- ※ 2 回繰り返して胎動を感じない、数が少ないなどあれば病院へ連絡しましょう。

☆赤ちゃんは 20 分前後に睡眠と覚醒を繰り返しています。

☆胎動カウントは 26 週頃から始めましょう。

