

Đếm Số Lần Chuyển Động của Thai Nhi Baby Movement Counting

Chi Tiết Quan Trọng cho tất cả Phụ Nữ Có Thai

Khi nào tôi bắt đầu đếm số lần chuyển động của thai nhi mỗi ngày?

1. Khi quý vị nghĩ rằng những lần chuyển động thông thường của thai nhi đã chậm lại hoặc ngưng vào lúc mà thai nhi thường chuyển động.
2. Khi bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh lo ngại về thai nhi và yêu cầu quý vị bắt đầu đếm số lần chuyển động mỗi ngày.

Tại sao tôi nên đếm số lần chuyển động của thai nhi?

Thai nhi chuyển động là dấu hiệu an sinh. Thai nhi chuyển động thông thường là thai nhi khỏe mạnh. Đếm số lần chuyển động thật dễ và không cần có thiết bị đặc biệt. Đếm số lần chuyển động của thai nhi giúp quý vị và bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh biết thêm về an sinh của thai nhi.

Có các khác biệt về loại và số lần chuyển động giữa các thai nhi nhưng mỗi thai nhi thường có một cách chuyển động riêng của mình mỗi ngày. Quý vị bắt đầu biết được cách đó khi để ý các chuyển động hàng ngày của thai nhi.

Nếu thai nhi chuyển động ít hơn bình thường hoặc ngưng chuyển động, đó có thể là dấu hiệu thai nhi không khỏe mạnh. Trong phần lớn mọi trường hợp, thai nhi vẫn bình thường, nhưng tốt hơn hết là nên xem xét. Như vậy sẽ giúp cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh có chi tiết để có thể chăm sóc hiệu quả nhất cho thai nhi.

Tôi đếm số lần chuyển động của thai nhi như thế nào?

1. Hãy chọn một lúc mà thai nhi thường chuyển động và quý vị có thể chú ý đến số lần chuyển động của thai nhi đến hai tiếng. Cố chọn vào cùng lúc mỗi ngày.
2. Tìm một chỗ thoải mái để quý vị có thể nghỉ ngơi, thoải mái và chú ý đến chuyển động của thai nhi. Đổi ánh sáng, giữ cho phòng có nhiệt độ thoải mái và thở chậm rãi có thể giúp quý vị được thoải mái và chú ý vào thai nhi.
3. Tốt nhất là nằm nghiêng để đếm số lần chuyển động. Đặt một hoặc cả hai tay lên bụng để cảm thấy thai nhi chuyển động.
4. Đếm số lần chuyển động quý vị cảm nhận được cho đến khi đếm được sáu lần. Thai nhi có thể chuyển động liên tục rồi đá chân; mỗi chu kỳ như vậy được xem là một lần chuyển động. Đừng đếm những lần nấc là chuyển động.
5. Ngưng đếm khi quý vị đếm được sáu lần chuyển động **hoặc** đã đếm trong hai tiếng.

Tôi ghi lại chuyển động của thai nhi như thế nào?

- Ghi ngày trong cột thứ nhất.
- Ghi giờ quý vị bắt đầu đếm.
- Ghi số lần chuyển động quý vị cảm nhận được. Khi quý vị đếm được sáu lần, ngưng đếm.
- Ghi thời gian quý vị đếm trong bao lâu thì cảm nhận được sáu lần chuyển động.
- Nếu quý vị có hơn một thai nhi, cố đếm riêng rẽ số lần chuyển động của mỗi thai nhi.

Nếu tôi cảm nhận được ít hơn sáu lần chuyển động trong hai tiếng thì sao?

- Gọi ngay cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh.
- Đến Phòng Thăm Định của Bệnh Viện Phụ Nữ BC.

Ngày	Giờ bắt Đầu	Số Lần Chuyển Động	Thời Gian Đếm	Ngày	Giờ bắt Đầu	Số Lần Chuyển Động	Thời Gian Đếm
<i>Thí Dụ:</i> 1 Tháng Sáu	11:00	6	2 tiếng				

Các Số Điện Thoại Quan Trọng: Bác Sĩ hoặc Nhân Viên Hộ Sinh _____

Phòng Thăm Định của Bệnh Viện Phụ Nữ BC – 604-875-3070