

如果還是擔心，您應該立即聯繫助產士或醫生，絕對不要拖延到第二天。

最好不要延誤聯繫為您提供產檢服務的專業人員。通常，醫生或助產士會在檢查寶寶心跳後告訴你，檢查結果一切正常。然而，值得警惕地是在極少數情況下，感覺不到胎動是出現死胎前唯一能察覺到的徵兆。

**出現如下狀況時，您應該直接聯繫產房、醫生或助產士：**

- 如果寶寶在某一天完全不動，您應該在當天或當晚就聯繫就醫，而不是等到第二天。
- 如果胎動在某一天逐漸減少，而且您覺得胎兒活動量太少。

**我們希望這些訊息能幫助您認知胎動及其代表的意義。**

想知道更多有關胎動的訊息請上網查詢（英文網站）：

[www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm](http://www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm)，或是詢問您的產科醫生或助產士。

## 致謝

本信息手冊於2010年編譯，並於2012年進行最後一次修訂，由從澳大利亞和新西蘭死胎關懷協會（澳新死胎關懷協會）的健康研究人員與澳新死胎關懷協會成員組織和昆士蘭母嬰中心協商後完成。

澳新死胎關懷協會衷心感謝瑪特醫學研究所為澳新死胎關懷協會協調中心提供場所，同時也感謝瑪特基金會對協會活動的大力支持。

澳大利亞和新西蘭死胎關懷協會  
電子信箱：[info@stillbirthalliance.org.au](mailto:info@stillbirthalliance.org.au)  
網址：[www.stillbirthalliance.org.au](http://www.stillbirthalliance.org.au)

澳新死胎關懷協會是國際死胎關懷協會（[www.stillbirthalliance.org](http://www.stillbirthalliance.org)）的一個地區辦事處

澳新死胎關懷協會協調中心位於澳大利亞布里斯班瑪特醫學研究所（[research.mater.org.au](http://research.mater.org.au)）

[research.mater.org.au](http://research.mater.org.au)

# 懷孕

## 胎動及其意義



## 懷孕—胎動及其意義

這本小冊子將為您說明胎動的意義，並且告訴您如何透過觀察胎動，以確認寶寶的健康狀況。

### 寶寶在您肚子裡做什麼？

作為一個母親，感覺自己腹中的胎動，是非常令人興奮的過程。整個懷孕過程中，寶寶都會在您的肚子裡持續活動。您會在懷孕 **16 到 22 周** 之間開始感覺到胎動，一開始不會覺得非常頻繁，隨著寶寶成長，胎動會越來越明顯。漸漸地，您會覺得胎動越來越規律。您不會查覺一些如吸吮拇指、伸展手指和腳趾的微小動作，但是在懷孕最後三個月能感覺到寶寶踢、滾或是打嗝（輕微而有節奏的抽動）。所有這些胎動在懷孕最後幾個月尤為明顯，並且會一直持續到分娩前。

### 有關寶寶的健康，胎動告訴您什麼訊息？

通常來說，活躍的寶寶就是健康寶寶。然而，在寶寶健康的情況下，有些孕婦

對胎動的感受卻不如其他孕婦來得頻繁或強烈，如體形較大或胎盤前置的孕婦就有可能感覺不到強而有力的胎動。

### 胎動的正常頻率：您需要計算胎動次數嗎？

在懷孕期間，每天觀察胎動是非常好的習慣。即便有些孕婦會想要記錄每日胎動的情況，我們其實是不需要這樣做的。

建議您從懷孕 **28 周**（最後三個月）起，每天花一點時間專心觀察胎動即可。大多數寶寶在早晨和夜間時段活動較為頻繁。

您可以在寶寶清醒時，練習觀察胎動。在躺著或坐著放鬆的時候，是觀察胎動的**最佳時機**。反之，在您站立、行走或是忙於其他事情的時候，會**最難**感覺到胎動。

### 分娩前幾周胎動會減少嗎？

我們沒有理由相信胎兒在出生前幾周會減少胎動。重要地是要記住，寶寶在整個懷孕過程中都應該保持活躍。

## 健康的寶寶總是在動嗎？

寶寶再怎麼健康，也不會總是在動，所有健康的寶寶都會靜下來一段時間或是睡上一覺。胎兒在出生前，也有類似於新生嬰兒的睡眠及清醒週期。

為了更容易了解寶寶的睡眠及清醒週期，您可以想像一個健康的幼兒在充分活動後都會規律地小睡一會兒，這是幼兒的正常表現，如果這個孩子在平常活動的時間卻一直躺在沙發上，您會懷疑他是不是生病了。同樣的，如果胎兒在通常活躍的時候卻沒有半點動靜，那就值得予以關注了。

### 如果擔心胎動情況，您該怎麼做？

千萬牢記，正常胎動是寶寶是否健康的重要指標。一個健康的寶寶在清醒期間，每兩小時內至少會有 **10 次** 胎動。如果您感覺到日常的胎動頻率減少，這就需要我們加以關注了。

在懷孕期間，您如果對胎動有任何疑慮，首先應該找個安靜的地方坐下來，集中精神觀察胎動。