

Cử Động của Thai Nhi

Your Baby's Movements

Các thai nhi khỏe mạnh sẽ cử động rất nhiều. Một số thai nhi hoạt động nhiều hơn các thai nhi khác.

Đến tuần thứ 28 của thai kỳ, hầu hết thai phụ đều biết các bé cử động như thế nào và những thời điểm bé hoạt động nhiều hơn trong ngày.

Chú ý đến thói quen cử động của bé. Thói quen này phải tiếp tục cho đến khi bé chào đời. Quý vị hiểu thói quen cử động của con quý vị rõ hơn bất kỳ người nào khác.

Quý vị có thể cảm thấy con mình:

- đang đạp, đang trườn, đang vặn mình, đang cuộn, và đang xoay.
- đang ngủ (không cử động) trong tối đa 40 phút một lần.

Nếu quý vị cảm thấy bé ngừng cử động hoặc cử động ít hơn trong thời gian dài, quý vị có thể cần gặp bác sĩ chăm sóc sức khỏe.

Khi nào nên gọi Bác sĩ —

- ⚠️ **Nếu trong 2 giờ quý vị không đếm được 10 cử động của thai nhi,** hãy gọi bác sĩ hoặc Cấp Cứu Sản Khoa /OB Triage (272-2460).
- ⚠️ **Nếu bé cử động quá ít,** hãy gọi bác sĩ hoặc Cấp Cứu Sản Khoa (272-2460) trong 12 giờ.

Cách Đếm Cử Động Thai Nhi

1. Ăn hoặc uống thứ gì đó.
2. Nằm nghiêng về một bên.
3. Ghi lại thời gian quý vị bắt đầu.
4. Đặt tay lên bụng và chú ý thời điểm con quý vị cử động. Hãy chú tâm đến mọi cử động! (vặn mình, xoay, đạp, v.v.)
5. Đếm cho đến khi được 10 cử động.
6. **Nếu quý vị không đếm được 10 cử động trong 2 giờ, hãy gọi khoa Cấp Cứu Sản Khoa theo số 272-2460.**

Số điện thoại quan trọng

Cấp Cứu Sản Khoa /OB Triage: (505) 272-2460

Bác sĩ của Quý vị: _____

