

胎動記録

胎動記録とは胎動をカウントすることで、赤ちゃんの元気さを知ることができます。赤ちゃんの記録としてやってみませんか。

助産師からのメッセージ

赤ちゃんとのコミュニケーションの時間を作ってみませんか？
旦那さんや上のお子様と一緒にカウントすると日々楽しんで続けられるのではないのでしょうか？



[方 法]

1 日 1 回、好きな時間にゆったりと座った状態か横になって赤ちゃんの胎動を数えます。30 週前後から始めましょう。胎動を 10 回感じるまでカウントします。



Babyプラス

Baby プラスのアプリ使用

- (1) “使う”のアイコンをタップしてください。
- (2) 胎動カウンターをタップしてください。
- (3) 赤ちゃんの胎動を感じたら うごいた をタップしてください。
- (4) 10 回目をタップするとかかった時間が記録されます。

ポイント

10 回胎動時間が 30 分を超える場合は、もう一度測り直してみよう。

赤ちゃんは、眠っている時期と起きている時期を交互に繰り返しています。その間隔も個人差があります。1 回だけ 10 回胎動時間が 30 分を超えたからと言って、すぐに心配する必要はありません。気分をリラックスして、もう一度測り直してみましょう。それ

でも時間が長い場合は、電話で相談してください。

[注意事項]

朝から全然動かない場合も電話で相談してください。