

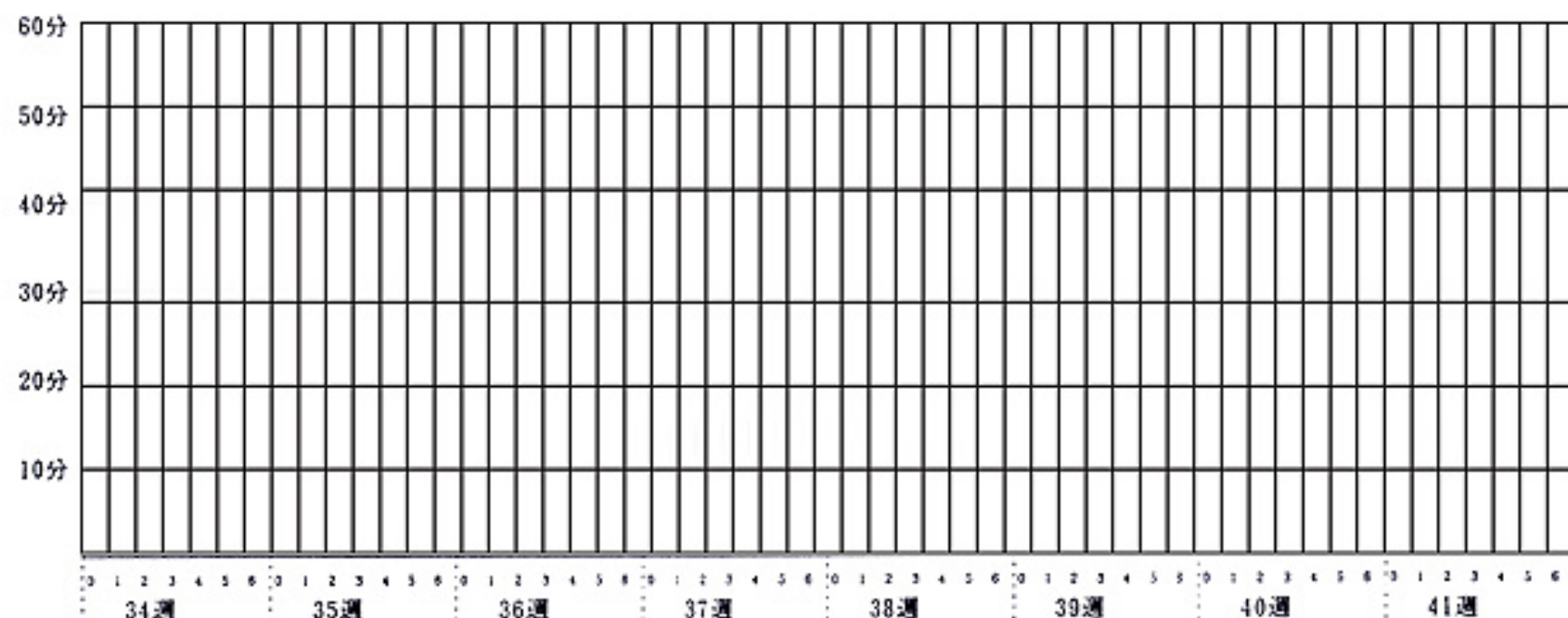
胎動セルフチェック

赤ちゃんが元気かどうか一番よくわかるのはお母さん自身です。

方法 ー 寝る前等暇な時、ゆったりと落ち着いて横になって数えます。

10回動くのにかかった時間をチェックし、グラフにしましょう。

1時間たっても10回に満たないときは念のために診察を受けましょう。



妊娠9カ月後半からの胎動チェック

胎動を客観的な数字であらわすことはむずかしいものです。一つの方法として、赤ちゃんが10回動くのに何分かかるかをカウントする方法があります。

赤ちゃんはおなかの中で、おおよそ20分から30分に一回ずつの割合で、動く時期とあまり動かない時期を繰り返しています。

ほとんどの人はおおよそ30分以内、早ければ10分から20分で10回の胎動を数えることができます。

一般に臨月に入ると赤ちゃんの動きは静かになってくるといわれています。しかし胎動が全くなくなるということはありません。