

感觉到胎动是胎儿身体健康的标志

大多数妇女通常在孕16到24周时开始感觉到胎动。



胎儿应该多久动一次？

正常的胎动没有定数。

胎儿会有自己的胎动模式，您应熟悉并了解。

从孕16-24周开始直到32周，您应该感觉到胎动越来越频繁，然后一直保持大体相同的胎动次数直到分娩。



胎儿在怀孕末期胎动较少，这是不正确的。



在开始分娩以及分娩期间，您应该继续感觉到胎儿的胎动。了解胎儿正常的胎动模式。

如果您担心胎儿的胎动，您应当天立即去寻求建议



如果您认为胎儿的胎动已经放慢或停止，请立即联系您的助产士或产科（产科全天候配备工作人员）。

不要等到第二天再打电话询问发生了什么。

不要担心打电话，您的医生和助产士非常需要知道胎儿的胎动是放慢了还是停止了。



为什么胎儿的胎动很重要？

胎动的减少有时可能是胎儿不适的重要警告信号。

大约一半死产的妇女注意到她们胎儿的胎动已经放慢或停止。



不要使用任何手持监测器、多普勒超声或手机应用程序检查胎儿的胎心。即使您检测到胎心，也并不意味着胎儿很好。

有关胎动的更多信息，请咨询助产士

如果胎儿胎动再次减少怎么办？



如果在检查后，您仍然担忧胎儿的胎动情况，则必须立即联系助产士或产科，即使上次检查一切正常。

无论发生多少次，都要毫不犹豫地联系您的助产士或产科医生寻求建议。

Contact details:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby

2023年11月/2026年11月

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280