

正常的胎動象徵胎兒身體健康

大多數的婦女會在16-24孕周開始感覺到胎動。



胎兒應該多久動一次？

胎動是沒有特定次數的。從16-24孕周開始，直到32周，您應該感覺到胎動變得越來越頻繁，然後一直保持大約相同的胎動次數直至分娩。



如果您擔心胎兒的胎動，您應當天立即求助。



胎兒的胎動在懷孕末期或分娩期間減少是不正確的。



在開始分娩以及分娩期間，您應該繼續感覺到胎兒的胎動。

請熟悉胎兒的胎動模式。



為什麼胎兒的胎動很重要？

胎動的減少有可能是胎兒不適的重要警訊。大約一半不幸胎死腹中的婦女曾感到胎兒的胎動放緩或停止。

如果您認為胎兒的胎動變得緩慢或已經停止，請立即聯絡您的助產士或產科專科部門（您可全天候聯絡助產士）。



- 不要拖延至第二天再致電求助。
- 您的醫生和助產士歡迎您任何時候求助。若您有任何疑慮，請告訴您的助產士或醫生，他們大多會請您立刻到醫院接受檢查。



如果胎動再次減少應怎麼辦？

如果在檢查後，您仍然擔心胎兒的胎動情況，請務必立刻聯絡助產士或婦產科，即使上一次檢查一切正常。

無論發生多少遍，請務必聯絡您的助產士或產科醫生尋求建議。婦產科皆有全天候待命的助產士。



不要使用任何手持監測器、都卜勒儀器或手機應用程式監測胎兒的心跳。

即使您檢測到胎兒的心跳，也不一定代表胎兒健康無恙。

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

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