

胎動は赤ちゃんが元気に育っていることの証です

ほとんどの妊婦さんは通常、妊娠16週から24週の間には胎動を感じ始めます。



正常な胎動の回数とは？

正常の胎動に決まった回数はありません。

胎動の回数は、妊娠16~24週頃から32週にかけて次第に多くなり、その後、出産するまでほぼ同じ回数が続きます。



胎動について不安がある場合は、ためらうことなく、すぐに医療スタッフにご相談ください



臨月に入ると、または陣痛中は胎動が少なくなるというのは真実ではありません。



妊婦さんは通常、陣痛が始まるその時まで、また陣痛の最中も胎動を感じ続けます。

胎動について理解を深めましょう



胎動が重要な理由とは？

胎動の減少は、赤ちゃんの体調が良くないことを示す、重要な警告サインとなる可能性があります。

死産を経験した女性の約半数は、胎動が少なくなったり、止まっていることに気がつきました。

胎動が遅くなった、または止まったと思われる場合は、**すぐに**助産師や産婦人科にご相談ください（助産師は24時間365日体制で、緊急事態に対応します）。夜間も含め、いつでも助産師が待機しています。



- ためらうことなく、助産師や産婦人科までご連絡ください。
- 確信が持てない場合でも、助産師や産婦人科に相談することが重要ですので、**お気軽にお電話ください**。すぐに診察が必要となる場合が多くあります。



胎動が再び減少した場合は？

診察後も胎動について不安を感じる場合は、前回胎動が減少したときに異常がなかった場合でも、助産師または産婦人科にすぐに連絡する必要があります。

胎動の減少が何度起こっても、決して躊躇することなく、助産師や産婦人科にご相談ください。産婦人科では、毎日24時間体制で助産師が待機しています。



赤ちゃんの心拍確認に、ハンドヘルド型モニター、ドップラー聴診器、スマートフォンアプリを使用しないでください。

心拍を検出したとしても、赤ちゃんの健康を保証するものではありません。

詳細は以下をご覧ください：



この翻訳に対するご意見がございましたら、pregnancyinfo@tommys.org までご連絡ください。



tommys.org/pregnancy-hub

お問い合わせ先：

出典と謝辞

このパンフレットの情報は、Green-top Guideline No. 57
Reduced Fetal Movements (2011)、および、RCOG Patient Information Leaflet
Your baby's movements in pregnancy: information for you (2012) に基づいています。

このパンフレットは、次の組織による支援のもと作成されました。心より感謝申し上げます。



Tommy's

Together, for every baby

tommys.org