

การตื่นของการรกเป็นสัญญาณที่บ่งชี้ว่า การรกรนั้นมีสุขภาพที่ดี

โดยปกติแล้ว คุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกว่าการตื่นของทารก
เมื่อมีอายุครรภ์ระหว่าง 16 ถึง 24 สัปดาห์



บุตรของคุณ ควรตื่นบ่อยเพียงใด?

ไม่มีจำนวนการตื่นปกติที่กำหนดไว้
แน่ชัด

แต่ในช่วง 16-24 สัปดาห์เป็นต้นไป
คุณควรรู้สึกถึงการตื่นของบุตรมากขึ้น
เรื่อย ๆ ไปจนถึง 32 สัปดาห์ แล้ว ค่อย ๆ
คงที่ไปจนถึงช่วงที่ คุณคลอดบุตร



อย่ารอช้า ที่จะขอคำแนะนำ หากคุณกังวลเกี่ยว กับการตื่นของบุตร คุณ



การกะตื่นน้อยลงเมื่อใกล้
คลอดหรือระหว่างปวดท้อง
คลอดนั้น**ไม่เป็นความจริง**



คุณควรรู้สึกว่าการตื่นของบุตรของคุณ
ตื่นสม่ำเสมอไปจนถึงช่วงที่
คุณใกล้คลอดบุตรและขณะที่
ที่คุณปวดท้องคลอดด้วย

ลองมาทำความเข้าใจ การตื่นของการรก



ทำไมการตื่นของการรกจึงเป็นเรื่อง สำคัญ?

หากการตื่นน้อยลง อาจเป็นสัญญาณเตือน
สำคัญว่าบุตรมีสุขภาพที่ไม่ดีนัก

คุณแม่จำนวนเกือบครึ่งหนึ่งที่มีภาวะตาย
คลอดจะสังเกตได้ว่าการตื่นของบุตรช้าลง
หรือไม่มีการตื่นเลย ช้าลงหรือไม่มีการตื่นเลย

หากคุณคิดว่าการตื่นของบุตรคุณช้าลงหรือ
ไม่มีการตื่น กรุณาปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ทันที (พยาบาลผดุงครรภ์
ให้บริการ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน) มีพยาบาล
ผดุงครรภ์ให้บริการตลอดแม้ในช่วงกลางคืน



- **อย่ารอช้าที่จะติดต่อ**พยาบาลผดุงครรภ์หรือสถาน
ผดุงครรภ์ของคุณ
- **อย่ากังวลที่จะโทรปรึกษา** การพูดคุยเพื่อขอคำแนะนำ
จากพยาบาลผดุงครรภ์หรือสถานผดุงครรภ์ของคุณ
หากมีข้อสงสัยใด ๆ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีแนว
โน้มว่าบุคคลเหล่านั้นอาจจะต้องการพบคุณในทันที



จะเกิดอะไรขึ้นหากทารกเกิดตื่นน้อยลงอีก?

หากหลังจากที่มีการตรวจสอบสุขภาพของคุณแล้ว แต่คุณยังไม่
พอใจกับการตื่นของบุตร คุณต้องติดต่อพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ของคุณทันที แม้ว่าทุกอย่างในครั้งที่
ผ่านมาจะปกติแล้วก็ตาม

อย่าลังเลที่จะติดต่อขอคำแนะนำจากพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ ไม่ว่าจะกี่ครั้งก็ตาม มีพยาบาล
ผดุงครรภ์ในสถานผดุงครรภ์ ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



อย่าใช้เครื่องตรวจจับเสียงหัวใจ เครื่องวัด
ตอปเปอร์ หรือแอปฯ โทรศัพท์เพื่อ
ตรวจสอบจังหวะการเต้นของหัวใจทารก

แม้คุณจะทำการตรวจจับจังหวะการเต้น
ของหัวใจนั้น ก็ไม่ได้บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดี
ของบุตรของคุณได้



รายละเอียดการติดต่อ:

แหล่งที่มาและการแสดงความขอบคุณ

ข้อมูลในใบปลิวนี้อ้างอิงมาจาก RCOG Green-top Guideline No. 57
Reduced Fetal Movements (2011) และ RCOG Patient Information Leaflet
Your baby's movements in pregnancy: information for you (2012)

ขอขอบคุณองค์กรต่อไปนี้ที่สนับสนุนการจัดทำใบปลิวนี้:



Tommy's

Together, for every baby

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