



今回は「胎動」についてです。

母子手帳には、最終月経や分娩予定日を記載する欄に「初めて胎動を自覚した日」を記入する箇所があります。胎動を自覚するということは、自分が妊娠しているということを実感できる瞬間であり、母親になるという自覚が芽生えるきっかけになるものです。



胎動は、胎児の健康を評価するための古典的ではありますが有効な方法でもあります。今回は「胎動チェックカード」の使い方と注意点を紹介します。

胎動カウントってなぜ必要？

胎動回数と胎児健康とは関係があるので、最大のメリットは赤ちゃんの異常に早く気づくことができるということ。また、胎動カウントによって、赤ちゃんに関する情報を医師から提供することができますし、胎動の回数を数えることは赤ちゃんとの密接な時間になるので、ゆっくりと赤ちゃんのことを考えることができ、心理面でもとてもプラスです。

胎動10カウント法とは？

◇赤ちゃんが10回動くのに何分かかったかを計る。

（はっきりとわかる胎動だけを数える。しゃっくりなど弱いものはカウントしない。）

◇食後や就寝前など、赤ちゃんの動きをよく感じられる時間帯で行う。

（ママがリラックスしている時に行う。）

※当院では妊娠26週0日から始めるように説明させていただいています。

10カウント法、時間の目安は？

◇10カウントにかかる目安としては10～30分程度です。

1週間ほど繰り返すと、胎動を10カウントするまでの平均時間がわかってきます。

◇正常な赤ちゃんが20分以上かかった場合は赤ちゃんが眠っているか、元気がないサインなので時間をおいて再度計測して下さい。

◇時間も大切ですが、“胎動が急に弱くなった場合”には病院に連絡して下さい。

♪胎動の感じ方には個人差があります。あまり神経質にならなくても大丈夫です♪

一般的に、胎児が大きくなると子宮内で動き回るスペースが小さくなるため、出産が近づくと胎動が少しずつ減るとされていますが、**全くなくなることはありません。**

胎動を感じることができるのも妊娠中の限られた期間だけですので、赤ちゃんと遊ぶような気持ちで胎動カウントを楽しみ、元気な赤ちゃんを出産できるといいですね♡