

監測胎動

胎動 是胎兒自主性的運動。大概在懷孕二十週後媽媽會開始感覺到胎動。以下是一個簡單方法可以監測寶寶的活動情況。請參考：

- 監測前先吃點東西。
- 躺在左側。
- 留意寶寶的胎動，把所有能夠感到的胎動都計算在內。
- 當覺得寶寶在一小時內已動 10 次，可以停下來。

如果你吃過東西還是在一小時內感覺不到十次胎動，或胎動突然減少，可以到醫院產科檢查，讓自己安心。

監測胎動

胎動 是胎兒自主性的運動。大概在懷孕二十週後媽媽會開始感覺到胎動。以下是一個簡單方法可以監測寶寶的活動情況。請參考：

- 監測前先吃點東西。
- 躺在左側。
- 留意寶寶的胎動，把所有能夠感到的胎動都計算在內。
- 當覺得寶寶在一小時內已動 10 次，可以停下來。

如果你吃過東西還是在一小時內感覺不到十次胎動，或胎動突然減少，可以到醫院產科檢查，讓自己安心。