



常見問題

什麼是Count the Kicks？

Count the Kicks是一項預防死產的公共健康宣導活動，鼓勵準父母每天跟蹤寶寶在妊娠末期的胎動，並在發現寶寶正常胎動有變化時立即聯絡醫療服務提供者。

為何跟蹤寶寶的胎動很重要？

計算寶寶踢腿（以及拳打和翻身）的次數很重要，因為妊娠末期胎動次數的變化往往是胎兒窘迫的早期徵兆。如果媽媽知道寶寶的正常胎動規律，她們更容易發現潛在的危險訊號。經常有媽媽對我們講，她們察覺寶寶的胎動規律有變化，並告訴她們的醫療服務提供者，從而挽救了寶寶的生命。

美國是否仍然真的有死產？

很遺憾，是的。在美國，每年有大約24,000個寶寶死於死產。從統計來說，這表示每167例妊娠便有1例死產。美國非裔媽媽的死產率甚至更加驚人，達到94例妊娠1例死產。Count the Kicks致力於預防死產和消除死產方面的種族差異。此項活動起源於愛荷華州，五年內該州的死產率下降了26%！如果將這種成功推廣到所有50個州，每年可挽救6,000個寶寶！

我如何計算寶寶的胎動？

- 在iTunes和Google Play線上商店下載免費的Count the Kicks應用程式。
- 從第28週開始每天計算寶寶的胎動，最好在每天的相同時間計算。
- 根據寶寶平時胎動活躍的時間選擇計算時間。
- 開始計算之前，坐下抬起雙腿，或者側臥。將寶寶的每次活動（踢腿、翻身或拳打，但打嗝除外，因為這些是被動行為）算作一次胎動，並在Count the Kicks應用程式上點一下腳印。繼續計算和點按，一直達到十次胎動為止。應用程式會計算寶寶完成十次胎動所用的時間。
- 大部分時候可在半小時內完成，但每個寶寶的情況不一樣。
- 在應用程式中儲存胎動計算工作階段，以便查閱寶寶的胎動歷史。幾天之後，您就會看到寶寶的正常胎動規律（寶寶完成十次胎動需要多長時間）。
- 瞭解寶寶的正常胎動時間很重要。**如果「正常」規律有變化，請打電話給您的醫療服務提供者**，這可能是潛在問題的徵兆。
- 您的胎動計算歷史對醫療服務提供者可能有用。
- 應用程式將記錄完成十次胎動需要的時間，您也可以Count the Kicks圖表中記錄時間：www.countthekicks.org。
- 堅持每天計算！

計算胎動有哪些其他好處？

計算寶寶的胎動有助於您與寶寶培養感情。計算胎動是一段特別的時間，使您可以專心瞭解寶寶的活動與性格。您的伴侶以及寶寶的哥哥或姐姐也可以參與進來，與寶寶培養感情。

我的寶寶一直很活躍。為何我還要花時間計算胎動？

活躍的寶寶也可能出現胎兒窘迫，有時問題來得很快，並且沒有其他徵兆。每天跟蹤寶寶的胎動可以瞭解寶寶的正常活動是否減少，避免憑空猜測。當您遇到問題，您有真實的資料拿給醫療服務提供者看。

為何我需要計算胎動？我已經過了妊娠初期，應該渡過了危險期。每167例妊娠有一例死產，美國非裔媽媽每94例妊娠有1例死產。在妊娠末期因死產痛失寶寶的媽媽中，55%的人說她們察覺到寶寶死亡之前幾天的胎動逐漸減少。這說明很多死產並非突然發生。當您察覺到危險訊號時，或許還有時間挽救寶寶。

我可以用杜普勒(Doppler)胎音設備監聽寶寶的心跳，為何還需要計算胎動？

寶寶心跳變化是寶寶窘迫症的末期症狀，而胎動減少則是早期徵兆。每天監控胎動有助於發現寶寶胎動的變化。寶寶胎動出現明顯變化可能預示潛在問題，而不用等到寶寶心率發生變化。到心跳變慢的時候，或許為時已晚。從胎動減少到心率變慢，這段時間是挽救寶寶生命的唯一機會。

我在妊娠的哪個階段開始計算胎動？

美國婦產科醫師學會(American Congress of Obstetricians and Gynecologists)建議在懷孕第28週開始計算胎動，高危孕婦或多胞胎孕婦建議從第26週開始。

何種情況屬於正常胎動？

每個寶寶不一樣。跟蹤每天的胎動計算工作階段可幫助您瞭解寶寶的「正常」胎動。如果寶寶的胎動規律有明顯變化，請立即通知您的醫療服務提供者。

我應在何時聯絡醫療服務提供者？

- 如果胎動規律有變化，請打電話給您的醫療服務提供者。
- 如果寶寶的胎動有明顯變化，或者完全沒有胎動，不要拖延。
- 如果有疑問，請聯絡您的醫療服務提供者。
- **不要怕「打擾」他們。他們的工作是照顧好您和您的寶寶。**

寶寶在妊娠末期的胎動是否會減少？

不會！臨近妊娠末期，寶寶的活動可能有變化。您可能感到用力踢腿的次數減少，或者翻身的次數增加。但是，如果您在每天的相同時間監控寶寶的胎動，他們完成10次胎動的時間應該大體相同。如果察覺寶寶的胎動規律有明顯變化，請立即打電話給您的醫療服務提供者。

如果我感覺不到寶寶的活動，我應該怎麼辦？

請立刻打電話給您的醫療服務提供者！相信您的直覺。相信資料。不要拖延。

瞭解詳情，聽一聽其他媽媽透過計算胎動挽救寶寶生命的故事：

www.CountTheKicks.org



Count the Kicks是Healthy Birth Day, Inc.的一項計劃。

