



Foire aux questions

Qu'est-ce que *Count the Kicks* (Compter les coups de pied) ?

Count the Kicks est un programme de prévention des mortinatalités qui aide les futurs parents à connaître les mouvements normaux de leur bébé au cours du troisième trimestre de la grossesse. Un changement dans les mouvements d'un bébé pourrait être un signal d'alarme d'un problème grave se développant pendant la grossesse. *Count the Kicks* encourage les futurs parents à contacter leur prestataire de soins de santé immédiatement en cas de changement dans ce qui est normal pour leur bébé.

Pourquoi est-il important de compter les mouvements du bébé ?

La recherche montre qu'un changement dans les mouvements d'un bébé au cours du troisième trimestre est parfois le premier ou le seul signe de détresse. En comptant les mouvements de votre bébé chaque jour, vous apprendrez ce qui est normal pour votre bébé et serez plus attentif-ive aux signaux d'alarme potentiels. Nous entendons souvent des familles dont les [bébés ont été sauvés](#) car elles ont remarqué un changement dans les habitudes de mouvement de leur bébé et ont alerté leur prestataire de soins de santé.

Comment puis-je connaître les habitudes de mouvement de mon bébé ?

1. Commencez à compter au troisième trimestre, c'est-à-dire à 28 semaines, ou à 26 semaines si vous présentez un risque élevé ou si vous êtes enceinte de plusieurs enfants.
2. Téléchargez en cliquant sur [application gratuite](#) ou utilisez un tableau papier de surveillance des mouvements [\[télécharger ici\]](#).
3. Comptez les mouvements de votre bébé chaque jour – de préférence à la même heure. Essayez de choisir une heure à laquelle votre bébé est généralement actif.
4. Pour commencer, asseyez-vous avec les pieds levés ou allongez-vous sur le côté. Comptez chacun des mouvements de votre bébé en appuyant sur le pied de notre application jusqu'à atteindre 10 mouvements. Comptez les coups de pied, les coups d'estoc, les coups de poing, les roulades ou les oscillations – mais pas le hoquet, car il est involontaire. L'application indiquera le temps qu'il faut à votre bébé pour atteindre 10 mouvements.
5. Une fois que votre bébé a atteint 10 mouvements, évaluez la force des mouvements de votre bébé, 1 correspondant à des frémissements et 5 à des mouvements violents.
6. Après quelques jours, vous commencerez à voir le temps moyen qu'il faut à votre bébé pour atteindre 10 mouvements.



7. Appelez immédiatement votre prestataire si vous remarquez un changement dans la force des mouvements de votre bébé ou combien de temps il faut à votre bébé pour obtenir 10 mouvements. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire, rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

Conseils utiles

- Créez un compte en vous inscrivant sur l'application pour enregistrer vos sessions de comptage des coups de pied et voir l'historique des mouvements de votre bébé au fil du temps.
- Si vous ne souhaitez pas créer de compte, vous pouvez tout de même compter les démarrages via l'option « Start Counting » du menu principal. Cependant, l'application n'affichera que les cinq sessions les plus récentes et ne sauvegardera pas votre historique de comptage complet. Si vous vous inscrivez après avoir compté pendant plusieurs jours, vous risquez de perdre des données – il est fortement recommandé de vous inscrire dès que vous commencez à utiliser l'application.
- Votre historique de comptage des coups de pied peut être partagé directement avec votre prestataire en téléchargeant vos données et peut être un sujet utile à aborder lors des visites avec votre prestataire.
- Continuez à compter chaque jour !

Quels sont les autres avantages de *Count The Kicks* ?

Compter les mouvements de votre bébé vous aide à établir des liens avec votre bébé. Prendre le temps de *Count the Kicks* vous offre un moment spécial pour vous concentrer sur les mouvements et la personnalité de votre bébé. C'est également le bon moment pour votre partenaire et les enfants plus âgés de partager cette expérience avec vous et de tisser des liens avec le bébé.

Count the Kicks vous donne également la tranquillité d'esprit de savoir quand votre bébé bouge comme d'habitude. Dans une enquête menée auprès des utilisateurs de l'application *Count the Kicks*, 77 % ont déclaré que l'utilisation régulière de l'application a permis de réduire leur anxiété concernant le bien-être de leur bébé.

Dans quelles langues l'application *Count the Kicks* est-elle disponible ?

L'application FREE *Count the Kicks* est disponible en plus de 20 langues : amharique, arabe, birman, chinois mandarin, dari, anglais, français, créole haïtien, hébreu, hindi, kinyarwanda, lingala, marshallais, mongol, népalais, portugais, russe, somali, espagnol, swahili et vietnamien.



La mortinatalité est-elle toujours un problème aux États-Unis ?

Malheureusement, oui. La mortinatalité est définie comme la perte d'un bébé pendant la grossesse à 20 semaines ou plus. Aux États-Unis, plus de 21 000 bébés sont perdus à la naissance chaque année. Statistiquement, cela signifie que 1 grossesse sur 175 se termine par une mortinatalité, et environ 60 familles subissent chaque jour la tragédie de la mortinatalité.

Les disparités raciales persistent, et un [nombre disproportionné](#) de bébés naissent encore dans des familles autochtones d'Hawaï ou d'autres îles du Pacifique, noires, amérindiennes ou autochtones d'Alaska. *Count the Kicks* s'engage à prévenir les morts à la naissance et à réduire les disparités raciales en utilisant les données pour orienter notre stratégie et informer notre prise de décision. Notre objectif ultime est de réaliser un changement significatif, durable et systémique qui conduira à un monde où les impacts du racisme, de la discrimination, du statut socio-économique et de l'accès aux soins de santé ne sont plus des facteurs prédictifs de la mortinatalité.

La mortinatalité peut-elle être évitée ?

Les recherches montrent qu'au moins 1 enfant mort-né sur 4 peut être [évité](#). Recherche [publiée](#) dans le BJOG : Un journal international d'obstétrique et de gynécologie prouve l'efficacité de *Count the Kicks* comme méthode de prévention des mortinatalités. Au cours des 10 premières années du programme *Count the Kicks* dans l'Iowa, le taux de mortinatalité dans l'État a chuté de près de 32 % (2008-2018). Si ce succès est reproduit dans les 50 états, plus de 7500 bébés seront sauvés chaque année !

Mon bébé est toujours actif. Pourquoi dois-je prendre le temps de *Count the Kicks* ?

Les bébés actifs peuvent également éprouver de la détresse, parfois rapidement et sans autres signes avant-coureurs. Surveiller les mouvements de votre bébé chaque jour évite de deviner si votre bébé normalement actif a ralenti. *Count the Kicks* vous fournit des données réelles pour montrer à votre professionnel de santé si vous avez une préoccupation. [[Source](#)]

Pourquoi dois-je *Count the Kicks* ? Je suis au-delà du premier trimestre, je devrais sortir de la zone de danger.

La mort in utero du fœtus arrive encore même dans les grossesses à faible risque et en bonne santé. Selon les CDC, une grossesse sur 175 se termine par une mortinatalité. Les grossesses noires et autochtones d'Hawaï ou d'autres îles du Pacifique ont 1 chance sur 101 de se terminer par une mortinatalité.



Parmi les mères qui ont perdu un bébé à la naissance au cours du troisième trimestre, 50 % ont rapporté une baisse progressive perçue des mouvements du fœtus plusieurs jours avant le décès de leur bébé. Un changement de mouvement peut également être un [signe avant-coureur](#) d'autres problèmes. Plus tôt vous [recherchez des soins](#), plus tôt votre bébé et vous pourrez être contrôlés et recevoir les soins appropriés. Cela [pourrait vous sauver](#) ou sauver la vie de votre bébé.

Pourquoi dois-je *Count the Kicks* lorsque je peux entendre ses battements cardiaques avec un appareil Doppler ?

Un changement du rythme cardiaque du bébé est l'une des dernières choses qui se produisent lorsqu'un bébé est en détresse. Un changement dans les mouvements d'un bébé peut indiquer des problèmes potentiels avant que des changements réels de la fréquence cardiaque ne soient détectés. Les futurs parents ne doivent utiliser un appareil Doppler que sous la supervision d'un professionnel de santé. [[Source](#)]

À quel moment de ma grossesse dois-je commencer *Count the Kicks* ?

Le Congrès américain des obstétriciens et gynécologues (American Congress of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) vous recommande de commencer à compter les mouvements au cours de votre 28^e semaine, ou à 26 semaines si vous êtes à haut risque ou enceinte de plusieurs enfants. [[Source](#)]

Qu'est-ce qui est considéré comme normal ?

Chaque bébé et chaque grossesse sont différents. Il est essentiel de connaître le temps moyen qu'il faut à votre bébé pour atteindre 10 mouvements. Avisez immédiatement votre prestataire s'il y a un changement dans ce qui est normal pour votre bébé. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire, rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

Quand dois-je contacter mon prestataire de soins de santé ?

Appelez immédiatement votre prestataire si vous remarquez un changement de force des mouvements ou combien de temps il faut à votre bébé pour atteindre 10 mouvements. Cela pourrait être un signe de problèmes potentiels.

N'attendez pas s'il y a des changements importants dans les mouvements de votre bébé, ou s'il n'y a aucun mouvement.



En cas de doute, contactez votre prestataire ! Ne pas s'inquiéter de « le déranger ». Il lui incombe de prendre soin de vous et de votre bébé. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire, rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

Les bébés donnent-ils moins de coups de pied ou manquent-ils d'espace vers la fin de la grossesse ?

Non ! Les bébés NE donnent PAS moins de coups de pied ou ne manquent pas d'espace à la fin de la grossesse. Vers la fin de la grossesse, les types de mouvements que vous ressentez peuvent changer (plus de coups d'estoc, moins de roulements), mais votre bébé doit continuer à suivre les mêmes schémas de mouvements jusqu'à l'accouchement et même pendant celui-ci.

Si vous surveillez les mouvements de votre bébé à la même heure chaque jour, cela devrait prendre environ la même durée pour ressentir 10 mouvements. Appelez immédiatement votre prestataire de soins de santé si vous remarquez un changement dans les habitudes de mouvement de votre bébé. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire, rendez-vous à l'hôpital le plus proche. [\[Source\]](#)

Que dois-je faire si je ne sens pas mon bébé bouger ?

N'attendez pas s'il y a des changements notables dans les mouvements de votre bébé, ou s'il n'y a aucun mouvement. Allez immédiatement à l'hôpital ! Ils sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour que votre bébé et vous puissiez être contrôlés. Si vous vous sentez préoccupée, ne remettez pas le contrôle au lendemain ou n'attendez pas votre prochain rendez-vous prévu. **Faites confiance à votre intuition. Faites confiance aux données. N'attendez pas.**

Dois-je boire quelque chose de froid ou manger quelque chose de sucré pour faire bouger mon bébé ?

Non. La recherche s'est éloignée de l'idée selon laquelle les boissons sucrées et autres sont un bon moyen d'inciter un bébé à bouger. Il est préférable de surveiller les mouvements de votre bébé sans intervention comme du jus, des bonbons, de l'eau glacée, etc. Appelez votre prestataire si votre bébé ne bouge pas comme d'habitude. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire, rendez-vous à l'hôpital le plus proche. [\[Source\]](#)

Puis-je *Count the Kicks* si j'ai un placenta antérieur ?

Oui ! Lors d'une grossesse avec un placenta antérieur (lorsque le placenta se trouve entre l'avant de l'utérus et votre bébé), il peut s'écouler un peu plus de temps (en semaines) avant



que vous ne sentiez le mouvement du bébé par rapport à une grossesse sans placenta antérieur. La recherche montre que les temps de comptage des mouvements du fœtus sont similaires à ceux d'autres emplacements placentaires à partir de la 24^e semaine de gestation. Nous vous recommandons de vous asseoir ou de vous allonger dans une position confortable et de prendre le temps de vraiment vous concentrer sur les mouvements de votre bébé tout en utilisant l'application GRATUITE *Count the Kicks*. Pour des conseils supplémentaires sur la surveillance des mouvements avec un placenta antérieur, parlez-en à votre prestataire de soins.

Comme toujours, il est important de surveiller quotidiennement les mouvements de votre bébé au cours du troisième trimestre et de parler si vous remarquez un changement dans la force des mouvements de votre bébé ou le temps qu'il faut à votre bébé pour atteindre 10 mouvements. [\[Source\]](#)

Puis-je *Count the Kicks* si j'attends des jumeaux ou plusieurs enfants ?

Oui ! Si vous attendez des jumeaux ou plusieurs enfants, la recommandation est de commencer à compter quotidiennement à 26 semaines. L'application GRATUITE *Count the Kicks* vous permet de compter pour un ou deux bébés ! Lorsque vous ouvrirez l'application, elle vous demandera combien de bébés vous comptez. Vous en sélectionnerez deux, puis ajouterez les noms/surnoms de vos bébés et cliquerez sur Enregistrer. Lisez [notre blog](#) pour en savoir plus sur le comptage des jumeaux.