



Kesyon Moun Poze Souvan

Kisa *Count the Kicks* ye?

Count the Kicks se yon pwogram prevansyon mòtinatalite (tibebe ki fèt tou mouri) ki ede paran ki ansent yo vin aprann konnen tandans mouvman nòmal tibebe yo a pandan twazyèm trimès gwosès la. Yon chanjman nan mouvman yon tibebe ta ka yon siy avètisman pou yon pwoblèm grav k ap devlope nan gwosès la. *Count the Kicks* ankouraje paran ki ansent yo kontakte founisè swen sante yo touswit si gen yon chanjman nan sa ki nòmal pou tibebe yo a.

Poukisa li enpòtan pou konte mouvman tibebe a?

Rechèch montre yon chanjman nan mouvman yon tibebe nan twazyèm trimès la se pafwa premye siy oswa sèl siy detrès. Lè w konte mouvman tibebe w la chak jou, w ap vin aprann konnen kisa ki nòmal pou tibebe w la epi w ap vin pi veyatif ak siy avètisman ki ka genyen. Nou tandè souvan fanmi ki gen [tibebe yo ki te chape](#) paske yo te remake yon chanjman nan tandans mouvman tibebe yo a epi yo te avèti founisè swen sante yo.

Kòman pou m aprann konnen tandans mouvman tibebe m lan?

1. Kòmanse konte nan twazyèm trimès la, ki se nan 28 semèn, oswa 26 semèn si w gen gwo risk oswa si w ansent ak plizyè tibebe.
2. Telechaje [aplikasyon gratis](#) la oswa itilize yon tablo siveyans mouvman sou papye [\[telechaje isi a\]](#).
3. Konte mouvman tibebe w la chak jou – de preferans a menm lè a. Eseye chwazi yon moman lè tibebe w la aktif dabitid.
4. Pou kòmanse, chita ak pye w anlè oswa kouche sou kote. Pou konte chak mouvman tibebe w la, peze sou pye a nan aplikasyon nou an jiskaske w rive nan 10 mouvman. Konte koutpye, koutpwen, kou, woulad, oswa mouvman ki fè swich - men pa òkèt, paske òkèt yo envolontè. Aplikasyon an pral kwonometre konbyen tan sa pran pou tibebe w la fè 10 mouvman.
5. Apre tibebe w la rive nan 10 mouvman, evalye fòs mouvman tibebe w la, kote 1 siyifi vibre epi 5 se sovaj.
6. Apre kèk jou, ou pral kòmanse wè dire tan an mwayèn tibebe w la pran pou li fè 10 mouvman.
7. Rele founisè swen w touswit si w remake yon chanjman nan fòs mouvman tibebe w la oswa nan kantite tan tibebe w la pran pou li fè 10 mouvman. Si w pa kapab jwenn founisè swen w lan, ale nan lopital ki pi pre w la.



Ti Konsèy Itil

- Pou kreye yon kont, enskri sou aplikasyon an pou anrejistre sesyon kontaj koutpye w yo epi pou w wè istwa mouvman tibebe w la avèk le tan.
- Si ou pa vle kreye yon kont, ou ka konte koutpye yo kanmenm pa mwayen opsyon 'Kòmanse Kontaj la' ki nan meni prensipal la. Sepandan, aplikasyon an ap sèlman afiche senk sesyon ki pi resan yo epi li p ap anrejistre istwa konplè kontaj ou a. Si w enskri apre w te fin konte pandan plizyè jou, ou ka pèdi kèk done - li trè rekòmande pou w enskri byen vit dèke w kòmanse itilize aplikasyon an.
- Ou ka pataje istwa kontaj koutpye ou dirèkteman avèk founisè swen w lan si w telechaje done w yo epi li kapab yon sijè itil pou diskite sou li pandan vizit avèk founisè swen w.
- Kontinye konte chak jou!

Ki lòt avantaj ki genyenn nan *Count The Kicks*?

Konte mouvman tibebe w la ede w kreye lyen afeksyon ak tibebe w la. Lè w pran tan pou konte koutpye yo nan *Count the Kicks*, sa ofri yon tan espesyal pou w konsantre sou mouvman ak pèsonalite tibebe w la. Epi tou se yon bon moman pou patnè w ak timoun ki pi gran yo pataje eksperyans sa a avèk ou epi kreye lyen ak tibebe a.

Count the Kicks ba ou lapè nan tèt ou tou lè w konnen lè tibebe w la ap bouje kòm dabitid. Nan yon sondaj sou itilizatè aplikasyon *Count the Kicks* lan, 77% te di itilizasyon aplikasyon an regilyèman te ede redui anksyete yo konsènan byennèt tibebe yo a.

Nan ki lang aplikasyon *Count the Kicks* lan disponib?

Aplikasyon GRATIS *Count the Kicks* lan disponib nan plis pase 20 lang: Amarik, Arab, Biman, Chinwa Mandaren, Dari, Anglè, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Ebre, Hindi, Kinyarwanda, Lingala, Machalè, Mongolyen, Nepali, Pòtigè, Ris, Somali, Espayòl, Swahili, ak Vyetnamyen.

Èske mòtinatalite se yon enkyetid toujou Ozetazini?

Malerezman, wi. Mòtinatalite defini kòm pèt yon tibebe pandan gwosès nan 20 semèn gwosès oswa plis. Nan tout Etazini, yon mwayèn plis pase 21,000 tibebe pèdi nan mòtinatalite chak ane. Sou plan estatistik, sa siyifi 1 gwosès sou chak 175 fini nan mòtinatalite, epi apeprè 60 fanmi andire trajedi mòtinatalite a chak jou.

Diferans rasyal yo pèsiste, avèk yon [kantite demezire](#) tibebe ki fèt tou mouri nan fanmi Natifnatal Awayi oswa Lòt Moun Zile Pasifik, Nwa, ak Endyen Ameriken oswa Natifnatal Alaska. *Count the Kicks* pran angajman pou evite mòtinatalite epi redui diferans rasyal yo nan sèvi avèk done pou dirije estrateji nou yo epi gide desizyon nou pran. Objektif final nou se fè gwo



chanjman dirab nan tout sistèm lan ki pral mennen nan yon mond kote enpak rasis, diskriminasyon, sityasyon sosyoekonomik, e aksè nan swen sante p ap predi mòtinatalite ankò.

Èske mòtinatalite ka evite?

Rechèch yo montre omwen 1 mòtinatalite sou 4 [ka evite](#). Rechèch ki [pibliye](#) nan BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology pwouve efikasite *Count the Kicks* kòm yon metòd pou prevansyon mòtinatalite. Nan 10 premye ane pwogram *Count the Kicks* lan nan Iowa, pousantaj mòtinatalite nan Eta a te desann ak prèske 32% (2008-2018). Si siksè sa a repwodui nan tout 50 Eta yo, plis pase 7,500 tibebe ap chape chak ane!

Tibebe mwen an toujou aktif. Poukisa m ta dwe pran tan pou konte koutpye yo nan *Count the Kicks*?

Tibebe ki aktif tou ka santi detrès, pafwa byen rapid e san lòt siy avètisman. Lè w siveye mouvman tibebe w la chak jou, ou p ap bezwen ap devine pou konnen si tibebe w ki aktif nòmalman vin ralanti. *Count the Kicks* ba w done reyèl pou montre founisè swen sante w lan si jamè ou gen yon enkyetid. [[Sous](#)]

Poukisa m dwe konte koutpye yo nan *Count the Kicks*? Mwen depase premye trimès, mwen ta dwe kite zòn danje a.

Mòtinatalite rive toujou menm nan gwosès ki an sante, ki gen risk fèb. Dapre CDC, youn nan chak 175 gwosès fini nan mòtinatalite. Gwosès kay Nwa ak Natifnatal Awayi oswa Lòt Moun Zile Pasifik yo gen 1 chans sou 101 pou yo fini nan mòtinatalite.

Kay manman ki te pèdi yon tibebe nan mòtinatalite nan twazyèm trimès, 50% rapòte yon bès mouvman fetis la ofiramezi plizyè jou anvan lanmò tibebe yo a. Yon chanjman nan mouvman kapab yon [siy avètisman](#) pou lòt pwoblèm tou. Plis ou [chèche swen](#) pi bonè, yo ka egzamine e bay oumenm ak tibebe w la bon swen yo pi bonè. Sa [ta ka sove](#) lavi w oswa lavi tibebe w la.

Poukisa mwen dwe konte koutpye yo nan *Count the Kicks* alòske m ka tande batman kè l avèk yon aparèy Doppler?

Yon chanjman nan batman kè tibebe a se youn nan dènye bagay ki rive lè yon tibebe an detrès. Yon chanjman nan mouvman yon tibebe ka endike pwoblèm ki ka genyen yo anvan yo detekte chanjman reyèl nan vitès batman kè a. Paran ki ansent yo dwe itilize yon aparèy Doppler sèlman anba konsèy yon founisè swen sante. [[Sous](#)]



Nan ki pwen nan gwosès mwen an m dwe kòmanse konte koutpye yo nan *Count the Kicks*?

Kongrè Ameriken Obstetrisyen ak Jinekòlòg (American Congress of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) rekòmande pou w kòmanse konte mouvman yo nan 28yèm semèn ou, oswa nan 26 semèn si w gen gwo risk oswa si w ansent ak plizyè tibebe. [[Sous](#)]

Kisa ki konsidere kòm nòmal?

Chak tibebe e chak gwosès diferan. Li esansyèl pou konnen kantite tan anmwayèn sa pran pou tibebe w la rive fè 10 mouvman. Enfòmè founisè swen w imedyatman si gen yon chanjman nan sa ki nòmal pou tibebe w la. Si w pa kapab jwenn founisè swen w lan, ale nan lopital ki pi pre w la.

Kilè m dwe kontakte founisè swen sante m?

Rele founisè swen w touswit si w remake yon chanjman nan fòs mouvman tibebe w la oswa nan kantite tan tibebe w la pran pou li fè 10 mouvman. Sa ta ka yon siy pwoblèm ki ka genyen.

Si gen gwo chanjman nan mouvman tibebe w, oswa si pa gen okenn mouvman ditou, pa rete tann.

Lè w gen dout, kontakte founisè swen w! Pa enkyete pou w pa “anbete” yo. Se djòb yo pou yo pran swen oumenm ak tibebe w la. Si w pa kapab jwenn founisè swen w lan, ale nan lopital ki pi pre w la.

Èske tibebe yo voye koutpye mwens oswa yo pa manke plas toupre fen gwosès la?

NON! Tibebe yo PA voye koutpye mwens ni yo pa manke plas nan fen gwosès la. Ozanviwon fen gwosès la, tip mouvman ou santi yo ka chanje (plis koutpwen, mwens woulad), men tibebe w la ta dwe kontinye swiv menm tandans mouvman yo jouk rive nan tranche e menm pandan tranche a.

Si w ap siveye mouvman tibebe w la a menm lè a chak jou, sa ta dwe pran apeprè menm kantite tan pou w santi 10 mouvman. Rele founisè swen sante w touswit si w remake yon chanjman nan tandans mouvman tibebe w la. Si w pa kapab jwenn founisè swen w lan, ale nan lopital ki pi pre w la. [[Sous](#)]



Kisa m dwe fè si m pa santi tibebe m lan ap bouje?

Si gen chanjman vizib nan mouvman tibebe w, oswa si pa gen okenn mouvman ditou, pa rete tann. Ale lopital imedyatman! Yo disponib 24 è sou vennkat, 7 jou sou sèt pou ou ak tibebe w la pou egzamine nou. Si w santi w enkyete, pa ranvwaye egzamen w pou landmen ni pa tann jiskaske pwochen randevou w gen ki prevwa a. **Kwè nan reflèks ou. Fè done yo konfyans. Pa rete tann.**

Èske m dwe bwè yon bagay frèt oswa manje yon bagay sikre pou fè tibebe m lan bouje?

Non. Rechèch te deplase lwen lide ki fè konnen bwason sikre ak jan de bagay konsa se yon bon fason pou fè tibebe a bouje. Mouvman yon tibebe pi byen siveye san entèvansyon tankou ji, sirèt, dlo glase, elatriye. Rele founisè swen w lan si tibebe w la pa bouje kòm dabitid. Si w pa kapab jwenn founisè swen w lan, ale nan lopital ki pi pre w la. [[Sous](#)]

Èske m ka konte koutpye yo nan *Count the Kicks* si mwen gen yon plasenta anteryè?

Wi! Nan yon gwosès avèk yon plasenta anteryè (lè plasenta a sitiye ant devan matris ou ak tibebe w la) sa ka pran yon tikras pi lontan (nan semèn) anvan w santi mouvman tibebe a an konparezon ak yon gwosès san yon plasenta anteryè. Rechèch yo montre ke tan kontaj mouvman fetal yo sanble ak tan pou lòt anplasman plasenta yo apati 24 semèn jestasyon. Nou rekòmande pou chita oswa kouche nan yon pozisyon konfòtab epi pran tan pou vrèman konsantre sou mouvman tibebe w la pandan w ap itilize aplikasyon GRATIS *Count the Kicks* lan. Pou konsèy anplis sou siveyans mouvman avèk yon plasenta anteryè, pale avèk founisè swen w la.

Kòm toujou, li enpòtan pou siveye mouvman tibebe w la chak jou nan twazyèm trimès la epi pale si w remake yon chanjman nan fòs mouvman tibebe w la oswa nan kantite tan tibebe w la pran pou li fè 10 mouvman. [[Sous](#)]

Èske m ka konte koutpye yo nan *Count the Kicks* si m ansent ak marasa oswa plizyè tibebe?

Wi! Si w ansent ak marasa oswa plizyè tibebe, rekòmandasyon an se kòmanse konte chak jou nan 26 semèn. Aplikasyon GRATIS *Count the Kicks* lan pèmèt ou konte pou youn oswa de tibebe! Lè w louvri aplikasyon an, li pral mande w pou konbyen tibebe w ap konte. W ap seleksyone de, apres a ajoute non/non gate tibebe w yo epi peze sou sovgade. Li [blòg nou an](#) pou jwenn plis enfòmasyon sou kontaj pou marasa.