



常见问题解答

Count the Kicks 是什么？

Count the Kicks 是一个预防死胎的项目，帮助准父母了解胎儿在妊娠第三个三个月的正常胎动模式。婴儿胎动的变化可能是怀孕期间出现严重问题的警示信号。*Count the Kicks* 鼓励准父母在宝宝的正常情况发生变化时立即联系他们的医务人员。

为什么数胎动很重要？

研究表明，婴儿在孕末期的胎动变化有时是压力的最早或唯一迹象。通过每天计算宝宝的胎动，您可以了解宝宝的正常活动模式，并能够警觉地识别潜在的警示信号。我们经常听到来自家庭的反馈，他们的宝宝因为注意到宝宝的胎动模式发生变化而及时通知了他们的医务人员，[从而宝宝得以被救治](#)。

如何了解我宝宝的胎动模式？

1. 开始在孕末期计数，孕末期从 28 周开始；如果您属于高风险孕妇或怀有多胎，则从 26 周开始。
2. 下载[免费应用程序](#)或使用纸质胎动监测图表 [[这里下载](#)]。
3. 每天记录您宝宝的胎动 - 最好在同一时间。尽量选择您宝宝通常活跃的时间。
4. 要开始，请坐下，双脚抬起或侧卧。通过在我们的应用程序上点按脚来计算您宝宝的每一次胎动，直到您达到 10 次胎动。计算踢动、猛击、戳动、翻滚或挥动——但不要计算打嗝，因为那是非自愿的。该应用程序将记录您宝宝达到 10 次胎动所需的时间。
5. 在您的宝宝达到 10 次胎动后，请评估您宝宝胎动的强度，1 表示轻微，5 表示强烈。
6. 在几天后，您将开始看到您的宝宝达到 10 次胎动所需的平均时间。
7. 如果您注意到宝宝的胎动强度或宝宝达到 10 次胎动所需的时间发生变化，请立即联系您的医生。如果您无法联系到您的医生，请前往最近的医院。

有用提示

- 通过在应用程序上注册创建一个账户，以保存您的胎动数记录并查看您宝宝的胎动历史。
- 如果您不想创建账户，您仍然可以通过主菜单上的“开始计数 (Start Counting)”选项来数胎动。然而，该应用程序只会显示最近的五个会话，而不会保存您的完整计数历史。



如果您在计数几天后注册，您可能会丢失一些数据 – 强烈建议您在开始使用应用程序后尽快注册。

- 您的胎动计数历史可以通过下载您的数据直接与您的医生分享，并且可以成为与您的医生在访视期间讨论的有用主题。
- 保持每天计数！

Count The Kicks 的其他好处是什么？

计算您宝宝的胎动有助于您与宝宝建立联系。花时间来 *Count the Kicks* (数胎动数) 不仅是一个特别的时刻，让您专注于宝宝的动作和个性。这也是您的伴侣和年长孩子与您分享这个经历并与宝宝建立联系的好时机。

Count the Kicks 还让您安心，知道您的宝宝是否像往常一样在活动。在对 *Count the Kicks* 应用程序用户的调查中，77% 的人表示定期使用该应用程序帮助减少了他们对婴儿健康的焦虑。

Count the Kicks 应用程序有哪些语言版本？

免费的 *Count the Kicks* 应用程序提供 20 多种语言：阿姆哈拉语、阿拉伯语、缅甸语、普通话、达里语、英语、法语、海地克里奥尔语、希伯来语、印地语、卢旺达语、林加拉语、马绍尔语、蒙古语、尼泊尔语、葡萄牙语、俄语、索马里语、西班牙语、斯瓦希里语和越南语。

在美国，死产仍然是一个关注的问题吗？

遗憾的是，是的。死产被定义为在怀孕 20 周或更大妊娠期内失去婴儿。在美国，每年平均有超过 21,000 名婴儿因死产而失去生命。统计数据显示，每 175 个妊娠中就有 1 个以死产告终，约有 60 个家庭每天经历死产的悲剧。

当前仍存在种族差异，夏威夷原住民、其他太平洋岛民、黑人以及美国印第安人或阿拉斯加原住民家庭中死产婴儿的[数量高得不成比例](#)。*Count the Kicks* 致力于通过使用数据推动我们的战略和指导我们的决策来预防死产和减少种族差异。我们的最终目标是实现有意义、可持续和系统性的变革，以打造一个新世界。在这个世界里，种族主义、歧视、社会经济地位和医疗保健获取的差异不再是死产的预测因素。

死产是可以预防的吗？

研究表明，至少四分之一的死胎是[可以预防的](#)。在 BJOG [发表](#)的研究：一份国际妇产科杂志证明了“*Count the Kicks* (数胎动)”作为预防死胎的方法的有效性。在爱荷华州“*Count the*



Kicks”项目的前 10 年中，该州的死胎率下降了近 32%（2008 - 2018）。如果这种成功在所有 50 个州得到复制，每年将拯救超过 7,500 名婴儿！

我的宝宝总是很活跃。我为什么要花时间去 *Count the Kicks*（数胎动数）？

即使是活泼的婴儿也可能突感不适，有时这种变化发生得很快，且没有其他预警信号。监测您宝宝每天的胎动可以消除猜测，帮助您了解一个通常活跃的宝宝是否会减少胎动。*Count the Kicks* 可以为您提供真实数据，以便在您有任何顾虑时向您的医务人员展示。[\[来源\]](#)

为什么我需要 *Count the Kicks*（数胎动数）？我已经过了孕初期，我应该已经脱离危险期。

死产仍然发生，即使在健康、低风险的妊娠中。根据疾病控制与预防中心（CDC）的数据，每 175 个怀孕中就有一个以死胎告终。黑色人种和土著夏威夷人或其他太平洋岛屿居民的妊娠中，死胎的几率为 101 分之一。

在孕末期失去婴儿的母亲中，50% 报告在婴儿去世前几天感知到胎动逐渐减少。胎动变化也可能是其他问题的[警告信号](#)。越早[寻求护理](#)，您和您的宝宝就能越早接受检查并获得正确的护理。这[可能会拯救](#)您或您宝宝的生命。

为什么我需要 *Count the Kicks*（数胎动数），而我可以用多普勒设备听到他的心跳？

婴儿心跳的变化往往是婴儿遭受痛苦时最后出现的征兆之一。婴儿胎动的变化可能在心率实际变化被检测到之前指示潜在问题。期待的父母应在医生的指导下使用多普勒设备。[\[来源\]](#)

在怀孕的哪个阶段我应该开始 *Count the Kicks*（数胎动数）？

美国妇产科医师学会（ACOG）建议您在第 28 周开始数胎动，如果您属于高风险孕妇或怀有多胎，则在第 26 周开始计算。[\[来源\]](#)

什么属于正常情况？

每个婴儿和每个怀孕都是不同的。知道您的宝宝达到 10 次胎动所需的平均时间是关键信息。如果您宝宝的“正常”状态发生变化，请立即通知您的医生。如果您无法联系到您的医生，请前往最近的医院。



何时我应该联系我的医务人员？

如果您注意到胎动强度的变化或您的宝宝达到 10 次胎动所需的时间变化，请立即联系您的医生。这可能是潜在问题的迹象。

如果您的宝宝的胎动有显著变化，或完全没有胎动，请不要等待。

当有疑问时，请联系您的医生！不要担心“打扰”他们。照顾您和您的宝宝是他们的工作。如果您无法联系到您的医生，请前往最近的医院。

在怀孕快结束时，是婴儿踢得少还是因为空间不够？

不是！怀孕末期，婴儿并不会踢得少或没有足够的空间活动。在怀孕的后期，您感受到的胎动类型可能会发生变化（更多的猛击，较少的翻滚），但您的宝宝应该继续遵循相同的胎动模式，直到分娩甚至在分娩期间。

如果您在每天相同的时间监测宝宝的胎动，感觉到 10 次胎动应该大约需要相同的时间。如果您注意到宝宝的胎动模式发生变化，请立即联系您的医务人员。如果您无法联系到您的医生，请前往最近的医院。[\[来源\]](#)

如果我感觉不到我的宝宝动怎么办？

如果您注意到宝宝的胎动有明显变化，或者完全没有胎动，请不要等待。立即去医院！他们全天候 24 小时为您和您的宝宝提供检查服务。如果您感到担忧，请不要拖延到第二天再检查，也不要等到您下一个预定的约诊。**信任您的直觉。信任数据。不要等待。**

我是否应该喝点冷的东西还是吃点含糖的食物来让我的宝宝动起来？

否。研究已经不再推荐使用含糖饮料等方法来促进婴儿的活动。您的宝宝的胎动最好在没有任何果汁、糖果、冰水等干预的情况下进行监测。如果您的宝宝没有像正常一样发生胎动，请联系您的医生。如果您无法联系到您的医生，请前往最近的医院。[\[来源\]](#)

我可以在前置胎盘的情况下 *Count the Kicks*（数胎动数）吗？

是的！在前置胎盘的妊娠中（当胎盘位于子宫前面和宝宝之间时），您可能会比没有前置胎盘的妊娠晚一点（几周）才感觉到宝宝的胎动。研究表明，从妊娠 24 周开始，胎动计数的时间与其他胎盘位置相似。我们建议您坐下或躺在一个舒适的位置，花时间真正关注您宝宝的胎动，同时使用免费的 *Count the Kicks* 应用程序。有关如何监测前置胎盘的胎动的更多建议，请与您的医生交谈。



如往常一样，重要的是要在怀孕的第三个孕期每天监测宝宝的胎动，并在注意到宝宝胎动的力度变化或宝宝达到 10 次胎动所需时间有所改变时及时告知医生。[\[来源\]](#)

如果我怀的是双胞胎或多胞胎，我可以 *Count the Kicks* (数胎动数) 吗？

是的！如果您怀孕双胞胎或多胞胎，建议在 26 周时开始每天计数。免费的 *Count the Kicks* 应用程序允许您为一个或两个宝宝进行计数！当您打开应用程序时，它会询问您正在为多少个婴儿计数。您将选择两个，然后添加您宝宝的名字/昵称并点击保存。阅读[我们的博客](#)以获取有关双胞胎计数的更多信息。