



Cov Nqe Lus Keev Nquag Nug Tas Li

***Count the Kicks* yog dab tsi?**

Count the Kicks yog ib qho kev pab cuam tiv thaiv tus me nyuam kom txhob tuag hauv niam plab uas yog pab cov niam cov txiv uas yuav muaj tus me nyuam kom paub txog lawv tus mos liab qhov kev nti mus los li ib txwm thaum lub sij hawm xeeb muaj xya hli mus rau cuaj lub hlis lawm. Ib qho kev hloov pauv ntawm tus mos liab qhov nti mus los kuj yuav yog ib tus chij liab qhia tias muaj ib qho teeb meem loj tshwm sim nyob hauv cev xeeb tub. *Count the Kicks* nqua hu kom cov niam cov txiv uas yuav muaj tus me nyuam hu rau lawv tus kws kho mob tam sid yog muaj ib qho hloov pauv tsis thooj li ib txwm rau lawv tus mos liab.

Yog vim li cas thiaj tseem ceeb los mus suav tus mos liab cov kev nti mus los?

Kev tshawb fawb pom tias ib qho hloov pauv ntawm tus mos liab txoj kev nti mus los thaum muaj xya hli mus rau cuaj lub hlis tej thaum kuj yog tus cim qhia thaum ntov los yog tib tus cim qhia tias muaj tej yam tsis zoo. Txoj kev suav koj tus mos liab cov kev nti mus los txhua txhua hnuv, koj yuav paub tias dab tsi yog thooj li ib txwm rau koj tus mos liab thiab yuav tau ceev faj dua qub rau cov chij liab uas yuav muaj tau. Peb keev hnov los ntawm cov tsev neeg uas [tau cawm cov mos liab txoj sia](#) vim lawv pom muaj ib qho hloov pauv ntawm lawv tus mos liab tus yeeb yam nti mus los ces tau ceeb toom qhia rau lawv tus kws kho mob paub.

Ua li cas kuv thiaj paub kuv tus mos liab cov yeeb yam nti mus los?

1. Pib suav thaum nws muaj xya hli mus rau cuaj lub hlis, uas yog thaum muaj 28 lim tiam, los yog 26 lim tiam yog tias koj muaj kev pheej hmoo siab los yog cev xeeb muaj ntau tus me nyuam.
2. Rub kom tau lub [app tsis tau them nyiaj](#) los yog siv ib daim chart los tsom kwm taug qab xyuas qhov kev nti mus los [\[rub kom tau ntawm no\]](#).
3. Suav koj tus mos liab cov kev nti mus los txhua txhua hnuv – qhov zoo tshaj yog nyob rau tib lub sij hawm. Sim nrhiav kom tau ib lub sij hawm uas koj tus mos liab keev nti mus los.
4. Txhawm rau los pib ua qhov no, zaum es tsa koj ob txhais taw los yog pw ua ntsais. Suav koj tus mos liab txhua cov kev nti mus los uas yog muab txhais ko taw ntaus rau ntawm peb lub app kom txog thaum koj tau 10 zaos nti mus los. Suav cov txhais taw tuam, ntaus, tshum, ntseev, los yog ntshi - tab sis txhob yog cov ua ntsos, vim qhov ntawd tsis yog yeej xav ua. Lub app yuav teev lub sij hawm cia seb nws siv sij hawm ntev li cas rau koj tus mos liab ua tau 10 zaos nti mus los.



5. Tom qab koj tus mos liab ua tau txog 10 zaus nti mus los lawm, ntaus nqi koj tus mos liab qhov muaj zog nti mus los, uas 1 ces yog tsis tshua xwm yeem thiab 5 ces yog muaj zog heev.
6. Tom qab ob peb hnuv, koj yuav pib pom qhov nruab nrab (average) ntawm lub sij hawm ntev npaum cas rau koj tus mos liab ua tau 10 zaus nti mus los.
7. Hu rau koj tus kws kho mob tam sid yog koj pom muaj ib qho hloov pauv nyob hauv qhov muaj zog ntawm koj tus mos liab cov kev nti mus los los yog nws siv sij hawm ntev npaum cas rau koj tus mos liab ua tau 10 zaus nti mus los. Yog koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, mus rau ntawm lub tsev kho mob uas ze tshaj plaws.

Cov Tswv Yim Pab Tau

- Tsim kom tau ib tus as-khauj uas yog rau npe rau ntawm lub app los khaws koj cov kev suav qhov ncaws (kick-counting) cia thiab saib koj tus mos liab qhov keeb kwm kev nti mus los yav dhau los thaum sij hawm ntev dhau mus.
- Yog koj tsis xav tsim ib tus as-khauj, koj tseem tuaj yeem suav tau cov ncaws siv qhov kev xaiv “Start Counting” nyob ntawm phab ntawv (main menu). Txawm li cas los xij, lub app tsuas ua rau pom cov kev ua sai dhau los no thiab yuav tsis khaws koj qhov suav keeb kwm dhau los tas nrho. Yog koj rau npe tom qab qhov suav los tau ntau hnuv lawm tej zaum koj yuav poob ib co data - nws yog ib qho zoo tshaj rau koj los rau npe kom sai thaum koj pib siv lub app.
- Koj qhov keeb kwm kev suav tuaj yeem muab qhia tau ncaj qha rau koj tus kws kho mob uas yog rub kom tau koj cov data thiab yuav yog ib lub ntsiab lus pab tau coj los sib tham thaum mus ntsib koj tus kws kho mob.
- Kav tsij suav mus txhua txhua hnuv!

Lwm cov txiaj ntsim tau txais los ntawm qhov *Count The Kicks* yog dab tsi?

Txoj kev suav koj tus mos liab cov kev nti mus los yuav pab koj muaj qhov sib ncawg nrog koj tus mos liab. Txoj kev siv lub sij hawm los ua qhov *Count the Kicks* yuav muab tau ib lub sij hawm tshwj xeeb los siab ntsoov koj tus mos liab cov kev nti mus los thiab tus yeeb yam. Nws kuj tseem yog ib lub sij hawm zoo rau koj tus khub thiab lwm cov me nyuam uas loj dua lawm los qhia tej uas lawv tau pom nrog koj and sib ncawg nrog tus mos liab.

Count the Kicks kuj tseem muab tau txoj kev kaj siab rau koj los paub tias thaum twg yog thaum koj tus me nyuam nti mus los zoo li ib txwm. Nyob hauv ib qho kev soj ntsuam ntawm cov neeg siv *Count the Kicks* lub app, 77% hais tias txoj kev siv lub app tsis tu ncua pab txo tau lawv qhov kev ntxhov siab hais txog txoj kev noj qab nyob zoo ntawm lawv tus mos liab.



Muaj hom lus twg nyob hauv *Count the Kicks* lub app?

Count the Kicks lub app TSIS TAU THEM NYIAJ muaj ntau tshaj 20 hom lus nyob hauv: Amharic, Arabic, Phab Mab, Mandarin Suav, Dari, AsKiv, Fab Kis, Haitian-Creole, Hebrew, Hindi, Kinyarwanda, Lingala, Marshallese, Mongolian, Nepali, Portuguese, Russian, Somali, Spanish, Swahili, thiab Nyab Laj.

Me nyuam tuag hauv plab puas tseem yog ib qho kev txhawj xeeb nyob hauv *Teb Chaws Meskas*?

Tu siab tias, tseem yog. Me nyuam tuag hauv plab muab txhais tias yog poob ib tus mos liab thauj cev xeeb tus me nyuam muaj 20 lim tiam los yog loj dua. Nyob thoob plaws *Teb Chaws Meskas*, nyob hauv qhov nruab nrab ntawm coob tshaj 21,000 tus mos liab tau tuag hauv plab txhua txhua xyoos. Raws li ntaub ntawv, qhov ntawd txhais hais tias 1 ntawm txhua txhua 175 qhov cev xeeb tub xaus rau qhov tuag hauv plab, thiab thaj tsam 60 tsev neeg tau txais qhov kev phom sij ntawm me nyuam tuag hauv plab txhua txhua hnuv.

Txoj kev tsis sib luag rau ntawm cov haiv neeg tseem muaj mus ntxiv, thiab [tus naj npawb tsis sib luag](#) ntawm cov mos liab yug los tuag hauv plab tseem muaj rau cov Native Hawaiian los yog Other Pacific Islander, Dub, thiab American Indian los yog Alaska Native cov tsev neeg. *Count the Kicks* muaj pluaj siab los tiv thaiv kom txhob muaj qhov me nyuam tuag hauv plab thiab txo qhov tsis sib luag rau ntawm cov haiv neeg los ntawm qhov siv cov data los tsav peb lub niam tswv yim thiab qhia kom peb paub muab kev txiav txim siab. Peb lub hom phiaj yog ua kom muaj txoj kev hloov pauv uas muaj qab hau, nyob ruaj, thiab muaj hauv paus hauv ntsis uas yuav coj mus rau ib lub ntuj uas txoj kev cais haiv neeg, kev ntxub ntxaug, kev noj kev haus tsis sib luag, thiab kev tau txais kev kho mob tsis yog qhov khwv yees twv tau mus ntxiv tias yuav muaj qhov me nyuam tuag hauv plab.

Kev me nyuam tuag hauv plab puas yog ib yam tiv thaiv tau?

Kev tshawb fawb pom tias tsawg kawg 1 ntawm 4 tus me nyuam tuag hauv plab tuaj yeem muab [tiv thaiv tau](#). Kev tshawb fawb [muab nthuav tawm](#) rau hauv BJOG: Ib tsab xov xwm hauv ntiaj teb International Journal of Obstetrics and Gynecology pom tias qhov ua tau zoo ntawm *Count the Kicks* yog ib txoj kev tiv thaiv tau qhov yug tuag hauv plab. Nyob hauv thawj 10 xyoos ntawm qhov kev pab cuam *Count the Kicks* hauv Iowa, tus lej ntaus nqi rau qhov tuag hauv plab hauv lub xeev tau poob ze 32% (2008-2018). Yog tias muab qhov ua tau zoo no los siv rau hauv tas nrho 50 lub xeev, yuav pab cawm tau coob tshaj 7,500 tus mos liab txhua txhua xyoos!



Kuv tus mos liab yeej nti mus los tas li. Yog vim li cas kuv thiaj yuav siv sij hawm ua qhov *Count the Kicks*?

Cov mos liab uas yeej nti mus los kuj tuaj yeem muaj tau teeb meem thiab, tej thaum kuj sai heev thiab tsis muaj lwm cov cim qhia paub ua ntej. Txoj kev tsom kwm saib xyuas koj tus mos liab qhov nti mus los txhua txhua hnuv yuav muab qhov khwv yees tawm ntawm qhov paub seb koj tus mos liab qhov nti mus los puas qeeb dua qub lawm. *Count the Kicks* muab tau data muaj tiag rau koj los qhia rau koj tus kws kho mob yog koj muaj lus txhawj xeeb. [[Qhov chaw muab los](#)]

Yog vim li cas kuv ho yuav tau ua qhov *Count the Kicks*? Kuv twb dhau thawj peb lub hlis ntawm cev xeeb tub, kuv yuav tsum nyob tawm ntawm ntu phom sij lawm.

Qhov me nyuam tuag hauv plab tseem muaj tshwm sim tau tab txawm yog cov cev xeeb tub tsis muaj mob, muaj kev pheej hmoo qis. Raws li CDC, ib ntawm txhua txhua 175 tus cev xeeb tub xaus rau qhov tus me nyuam tuag hauv plab. Cov Neeg Dub thiab Native Hawaiian los yog Other Pacific Islander uas cev xeeb tub muaj 1 ntawm 101 tus xaus rau qhov me nyuam tuag hauv plab.

Ntawm cov niam uas tau poob ib tus mos liab rau kev tuag hauv plab hauv lub sij hawm cev xeeb muaj xya hli txog cuaj lub hlis, 50% tau qhia paub tias tus me nyuam hauv plab qhov nti mus los tau tsuag zuj zus ntau hnuv ua ntej lawv tus mos liab tam sim neej. Ib qhov hloov pauv ntawm qhov nti mus los tuaj yeem yog ib [tus cim ceeb toom qhia](#) tias muaj lwm yam teeb meem. Koj yeem [nrhiav kev kho thaum ntov](#), koj thiab koj tus mos liab yeem tau txais qhov kev kho uas zoo thaum ntov. Qhov no [tuaj yeem cawm tau](#) koj thiab koj tus mos liab txoj sia.

Vim li cas kuv thiaj yuav tau ua qhov *Count the Kicks* thaum kuv twb tuaj yeem hnov tau nws lub plawv dhia siv ib qho cuab yeej Doppler?

Ib qho hloov pauv ntawm tus mos liab lub plawv dhia yog ib ntawm qhov kawg uas tshwm sim thaum ib tus mos liab muaj teeb meem. Ib qho hloov pauv ntawm tus mos liab qhov nti mus los tej zaum kuj yog qhov qhia tias muaj teeb meem ua ntej txhom tau qhov lub plawv dhia muaj kev hloov pauv. Cov niam cov txiv uas yuav muaj tus me nyuam yuav tsum siv qhov cuab yeej Doppler nyob hauv qab kev coj qhia ntawm ib tus kws kho mob nkaus xwb. [[Qhov chaw muab los](#)]



Nyob rau ntu twg ntawm kuv lub cev xeeb tub uas kuv yuav tau pib qhov *Count the Kicks*?

American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) pom zoo kom koj pib suav cov kev nti mus los thaum koj muaj 28 lim tiam, los yog thaum muaj 26 lim tiam yog koj muaj kev pheej hmoo siab los yog ceev xeev muaj ntau tus. [[Qhov chaw muab los](#)]

Qhov muab xam tias thooj li ib txwm yog dab tsi?

Txhua txhua tus mos liab thiab txhua txhua cev xeeb tub yuav sib txawv. Txoj kev paub lub sij hawm nyob qhov nruab nrab uas koj tus mos liab ua tau 10 zaos nti mus los yog qhov tseem ceeb. Qhia rau koj tus kws kho mob paub tam sid yog muaj ib qho hloov pauv hauv qhov thooj li ib txwm rau koj tus mos liab. Yog koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, mus rau ntawm lub tsev kho mob uas ze tshaj plaws.

Thaum twg yog thaum koj yuav tsum hu rau kuv tus kws kho mob?

Hu rau koj tus kws kho mob tam sid yog koj pom muaj ib qho hloov pauv hauv lub zog nti mus los los yog nws siv sij hawm ntev npaum cas rau koj tus mos liab ua tau 10 zaos nti mus los. Qhov no tej zaum kuj yog ib tus cim qhia tias muaj teeb meem.

Tsis txhob tos yog muaj cov kev hloov pauv loj hauv koj tus mos liab cov kev nti mus los, los yog tsis muaj nti mus los li.

Thaum tsis paub tseeb, hu rau koj tus kws kho mob! Tsis txhob txhawj tias tsam koj “ua xeeb txob” lawv. Nws yog lawv txoj hauj lwj los saib xyuas koj thiab koj tus mos liab. Yog koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, mus rau ntawm lub tsev kho mob uas ze tshaj plaws.

Puas yog cov me nyuam mos liab ncaws tsawg dua los yog khiav tawm ntawm qhov chaw thaum ze lub caij yuav yug los?

TSIS YOG! Me nyum mos liab TSIS ncaws tsawg dua los yog khiav tawm ntawm qhov chaw thaum ze lub caij yuav yug los. Thaum mus txog rau qhov cev xeeb tub yuav los xaus hom kev nti mus los koj hnov tej zaum yuav hloov pauv (yuav tshum ntau dua, kauv tsawg dua, tab sis koj tus mos liab yuav tsum ua tau raws li cov kev nti mus los kom txog thaum los yog tab txawm thaum sij hawm yug los.

Yog koj kuaj xyuas koj tus mos liab cov kev nti mus los tib lub sij hawm txhua hnuv, nws yuav tsum siv sij hawm ntau ib yam los hnov qhov 10 zaos nti mus los. Hu rau koj tus kws kho mob tam sid yog koj pom muaj ib qho hloov pauv hauv koj tus mos liab cov kev nti mus los. Yog koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, mus rau ntawm lub tsev kho mob uas ze tshaj plaws. [[Qhov chaw muab los](#)]



Kuv yuav tsum ua dab tsi yog kuv tsis hnov kuv tus mos liab nti?

Tsis txhob tos yog tias pom muaj cov kev hloov pauv loj hauv koj tus mos liab cov kev nti mus los, los yog tsis muaj nti mus los li. Mus rau tom tsev kho mob tam sid! Lawv qhib 24/7 rau koj thiab koj tus mos liab kom tau kuaj xyuas neb. Yog koj muaj lus txhawj xeeb, tsis txhob cia mam mus kuaj hnuv tom ntej los yog tos kom txog koj lub sij hawm tom ntej uas tau teem tseg cia ntawd. **Ntseeg koj tus kheej. Ntseeg cov ntaub ntawv teev tseg. Txhob tos.**

Puas yog kuv yuav tsum haus tej yam dab tsi txias los yog noj tej yam dab tsi qab zib kom kuv tus mos liab thiaj nti mus los?

Tsis yog. Kev tshawb fawb tau txav deb ntawm lub tswv yim tias dej haus qab zib thiab tej yam zoo li ntawd yog txoj kev zoo los ua rau tus mob liab nti txav mus los. Koj tus mos liab qhov nti mus los yuav muab tsom kwm saib xyuas tau zoo tshaj yam tsis muaj lwm yam los cuam tshuam xws li kua txiv hmab txiv ntoo, khaub noom, dej khov, thiab lwm yam. Hu rau koj tus kws kho mob yog koj tus mos liab tsis nti txav mus los li ib txwm. Yog koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, mus rau ntawm lub tsev kho mob uas ze tshaj plaws. [[Qhov chaw muab los](#)]

Kuv puas ua tau qhov *Count the Kicks* yog koj muaj lub tsho me nyuam nyob ntawm hau ntej?

Tau! Nyob hauv qhov cev xeeb tub uas lub tsho me nyuam nyob ntawm hau ntej (thaum lub tsho me nyuam nyob rau nruab nrab ntawm sab hau ntej ntawm koj lub tsev me nyuam thiab koj tus mos liab) nws yuav siv sij hawm ntev dua (tsheej lim piam) ua ntej koj hnov koj tus me nyuam nti mus los yog muab piv rau hom cev xeeb tub uas lub tsho me nyuam tsis nyob ntawm hau ntej. Kev tshawb fawb pom tias cov sij hawm suav tus me nyuam hauv plab qhov nti mus los kuj zoo sib xws li qhov uas lub tshos me nyuam nyob lwm qhov chaw txij 24 lub lim piam thiab tshaj saud. Peb pom zoo kom zaum los yog pw rau ib thaj kom khab seeb thiab siv sij hawm mloog ntsoov koj tus mos liab qhov nti mus los thaum siv *Count the Kicks* lub app TSIS TAU THEM NYIAJ. Yog xav tau tswv yim pab ntxiv txog qhov tsom kwm taug qab xyuas qhov tus mos liab nti mus los uas lub tsho me nyuam nyob pem hau ntej, tham nrog koj tus kws kho mob.

Raws li ib txwm, nws yog ib qho tseem ceeb los tsom kwm taug qab xyuas koj tus mos liab cov kev nti mus los txhua hnuv thaum muaj xya hli mus rau cuaj lub hlis thiab qhia rau kws kho mob yog koj pom muaj ib qho hloov pauv ntawm koj tus mos liab lub zog nti mus los los yog seb ntev npaum cas koj tus mos liab mam ua tau 10 zaus nti mus los. [[Qhov chaw muab los](#)]



Kuv puas ua tau qhov *Count the Kicks* yog kuv yuav muaj txog ob tus me nyuam ntxaib los yog ntau tus?

Tau! Yog koj yuav muaj txog ob tus ntxaib los yog ntau tus, qhov pom zoo kom ua ces yog pib suav txhua hnuv thaum muaj 26 lub lim tiam. *Count the Kicks* lub app TSIS TAU THEM NYIAJ pub koj suav rau ib tus mos liab los yog ob tus! Thaum koj qheb lub app, nws yuav nug koj seb koj yuav suav rau pes tsawg tus mos liab. Koj yuav xaiv qhov ob tus, ces ntxiv koj cov mos liab npe/npe hais ua si thiab ntaus rau ntawm qhov khaws cia (save). Nyeem [peb lub vev xaib](#) kom paub ntxiv qhov kev suav rau cov me nyuam ntxaib.