



Mga Madalas Itanong

Ano ang *Count the Kicks*?

Ang *Count the Kicks* ay isang programa sa pag-iwas sa patay na panganganak na tumutulong sa umaasam na mga magulang na malaman ang mga normal na pattern ng paggalaw ng kanilang sanggol sa ikatlong trimester ng pagbubuntis. Ang pagbabago sa mga galaw ng isang sanggol ay maaaring maging isang alarma para sa isang seryosong isyu na nabubuo sa pagbubuntis. Hinihikayat ng *Count the Kicks* ang umaasam na mga magulang na makipag-ugnayan kaagad sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung may pagbabago sa kung ano ang normal para sa kanilang sanggol.

Bakit mahalagang bilangin ang mga galaw ng sanggol?

Ipinakikita ng pananaliksik na ang pagbabago sa paggalaw ng isang sanggol sa ikatlong trimester ay kung minsan ang pinakamaaga o tanging palatandaan ng pagkabalisa. Sa pamamagitan ng pagbibilang ng mga galaw ng iyong sanggol araw-araw, malalaman mo kung ano ang normal para sa iyong sanggol at magiging mas alerto sa mga potensyal na pulang bandila. Madalas naming marinig mula sa mga pamilya na ang [mga sanggol ay nailigtas](#) dahil napansin nila ang pagbabago sa pattern ng paggalaw ng kanilang sanggol at inalertuhan ang kanilang healthcare provider.

Paano ko malalaman ang mga pattern ng paggalaw ng aking sanggol?

1. Magsimulang magbilang sa ikatlong trimester, na nasa 28 linggo, o 26 na linggo kung ikaw ay may mataas na panganib o buntis na may multiple.
2. I-download ang [libreng app](#) o gumamit ng paper movement monitoring chart [[i-download dito](#)].
3. Bilangin ang mga galaw ng iyong sanggol araw-araw - mas mabuti sa parehong oras. Subukang pumili ng oras kung kailan karaniwang aktibo ang iyong sanggol.
4. Upang makapagsimula, umupo nang nakataas ang iyong mga paa o humiga sa iyong tagiliran. Bilangin ang bawat galaw ng iyong sanggol sa pamamagitan ng pagtapik sa paa sa aming app hanggang sa umabot ka ng 10 galaw. Bilangin ang mga sipa, suntok, pokes, rolls, o swishes - ngunit hindi hiccups, dahil iyon ay hindi sinasadya. Ang app ay magtatakda ng oras kung gaano katagal ang iyong sanggol upang makarating sa 10 paggalaw.
5. Pagkatapos umabot ng 10 galaw ang iyong sanggol, i-rate ang lakas ng mga galaw ng iyong sanggol, na may 1 ay fluttery at 5 ay mabangis.
6. Pagkalipas ng ilang araw, magsisimula kang makita ang average na tagal ng oras na kailangan ng iyong sanggol upang makarating sa 10 paggalaw.



7. Tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng serbisyo kung mapapansin mo ang pagbabago sa lakas ng paggalaw ng iyong sanggol o kung gaano katagal ang iyong sanggol upang makarating sa 10 paggalaw. Kung hindi mo maabot ang iyong provider, pumunta sa pinakamalapit na ospital.

Mga Nakatutulong na Tip

- Gumawa ng account sa pamamagitan ng pagrehistro sa app para i-save ang iyong mga kick-counting session at makita ang history ng paggalaw ng iyong sanggol sa paglipas ng panahon.
- Kung hindi mo nais na lumikha ng isang account, maaari ka pa ring magbilang ng mga sipa sa pamamagitan ng opsyon na 'Simulan ang Pagbilang' sa pangunahing menu. Gayunpaman, ipapakita lamang ng app ang limang pinakabagong session at hindi ise-save ang iyong buong kasaysayan ng pagbibilang. Kung magparehistro ka pagkatapos magbilang ng ilang araw maaari kang mawalan ng ilang data - lubos itong inirerekomenda na magparehistro sa sandaling simulan mong gamitin ang app.
- Ang iyong kasaysayan ng pagbibilang ng sipa ay maaaring direktang ibahagi sa iyong provider sa pamamagitan ng pag-download ng iyong data at maaaring maging kapaki-pakinabang na paksang pag-usapan sa mga pagbisita sa iyong provider.
- Patuloy na magbilang araw-araw!

Ano ang iba pang benepisyo ng *Count The Kicks*?

Ang pagbibilang ng mga galaw ng iyong sanggol ay nakakatulong sa iyo na makipag-ugnayan sa iyong sanggol. Ang paglalaan ng oras sa *Count the Kicks* ay nagbibigay ng isang espesyal na oras para sa iyo na tumuon sa mga galaw at personalidad ng iyong sanggol. Ito rin ay isang magandang panahon para sa iyong kapareha at mga nakatatandang anak na ibahagi ang karanasang ito sa iyo at makipag-bonding sa sanggol.

Ang *Count the Kicks* ay nagbibigay din sa iyo ng kapayapaan ng isip upang malaman kung kailan ang iyong sanggol ay gumagalaw tulad ng normal. Sa isang survey ng mga user ng *Count the Kicks* app, 77% ang nagsabing nakatulong ang regular na paggamit ng app na mabawasan ang kanilang pagkabalisa tungkol sa kapakanan ng kanilang sanggol.

Sa anong mga wika available ang *Count the Kicks* app?

Ang LIBRENG *Count the Kicks* app ay available sa 20+ na wika. Bisitahin ang pahina ng [Pag-download ng App](#) sa aming website upang tingnan ang isang listahan ng mga wika na kasalukuyang magagamit.



Isa pa rin bang alalahanin sa U.S. ang patay na panganganak?

Nakalulungkot man, oo. Ang patay na panganganak ay tinukoy bilang ang pagkawala ng isang sanggol sa panahon ng pagbubuntis sa 20 linggo o higit na pagbubuntis. Sa karaniwan, higit sa 21,000 mga sanggol ang nawawala dahil sa patay na panganganak bawat taon sa buong U.S. Ayon sa istatistika, nangangahulugan iyon na humigit-kumulang 60 pamilya ang nagtitiis sa trahedya ng patay na pagsilang araw-araw.

Nagpapatuloy ang mga pagkakaiba-iba ng lahi, at ang isang hindi katimbang na bilang ng mga sanggol ay ipinanganak pa rin sa mga pamilyang Native Hawaiian o Other Pacific Islander, Black, at American Indian o Alaska Native na pamilya. Ang *Count the Kicks* ay nakatuon sa pagpigil patay na panganganak at pagbabawas ng mga pagkakaiba sa lahi sa pamamagitan ng paggamit ng data upang himukin ang aming diskarte at ipaalam sa aming paggawa ng desisyon. Ang aming pangwakas na layunin ay gumawa ng makabuluhan, napapanatiling, at sistematikong pagbabago na hahantong sa isang mundo kung saan ang mga epekto ng kapootang panlahi, diskriminasyon, katayuang sosyo-ekonomiko, at pag-access sa pangangalagang pangkalusugan ay hindi na mga hula sa patay na panganganak.

Maiiwasan ba ang patay na panganganak?

Ipinapakita ng pananaliksik na hindi bababa sa 1 sa 4 na patay na panganganak ay maiiwasan. Pananaliksik na inilathala sa BJOG: Isang International Journal of Obstetrics and Gynecology ang nagpapatunay sa pagiging epektibo ng *Count the Kicks* bilang isang paraan para sa pag-iwas sa patay na panganganak. Sa unang 10 taon ng programang *Count the Kicks* sa Iowa, ang rate ng patay na panganganak sa estado ay bumaba ng halos 32% (2008-2018). Kung ang tagumpay na ito ay ginagaya sa lahat ng 50 estado, higit sa 7,500 mga sanggol ang maliligtas bawat taon!

Laging active ang baby ko. Bakit ako dapat maglaan ng oras para sa *Count the Kicks*?

Ang mga aktibong sanggol ay maaari ding makaranas ng pagkabalisa, kung minsan ay mabilis at walang iba pang mga senyales ng babala. Ang pagsubaybay sa paggalaw ng iyong sanggol araw-araw ay hindi nakakaalam kung ang iyong karaniwang aktibong sanggol ay bumagal. Binibigyan ka ng *Count the Kicks* ng totoong data upang ipakita sa iyong healthcare provider kung sakaling mayroon kang alalahanin. [Pinagmulan]



Bakit kailangan ko ng *Count the Kicks*? Lampas na ako sa first trimester, dapat wala na ako sa danger zone.

Nangyayari pa rin ang patay na panganganak kahit sa malusog at mababang panganib na pagbubuntis. Ayon sa CDC, ang isang [hindi katimbang na bilang](#) ng mga sanggol ay ipinanganak pa rin sa mga pamilya ng Katutubong Hawaiian o Iba pang Pacific Islander, Black, American Indian, o Alaska Native na pamilya.

Sa mga ina na nawalan ng isang sanggol sa patay na panganganak sa ikatlong trimester, 50% ay nag-ulat ng isang pinaghihinalaang unti-unting pagbaba sa paggalaw ng sanggol ilang araw bago ang pagkamatay ng kanilang sanggol. Ang pagbabago sa paggalaw ay maaari ding maging [babala](#) ng iba pang mga problema. Kapag mas maaga kang [humingi ng pangangalaga](#), mas maaga kang masusuri at mabibigyan ng tamang pangangalaga. Ito ay [maaaring magligtas](#) ng buhay mo o ng iyong sanggol.

Bakit kailangan ko ng *Count the Kicks* kapag naririnig ko ang kanyang tibok ng puso gamit ang isang Doppler na aparato?

Ang pagbabago ng tibok ng puso ng sanggol ay isa sa mga huling bagay na nangyayari kapag ang isang sanggol ay nasa pagkabalisa. Ang pagbabago sa paggalaw ng isang sanggol ay maaaring magpahiwatig ng mga potensyal na problema bago matukoy ang mga aktwal na pagbabago sa tibok ng puso. Ang mga umaasang magulang ay dapat lamang gumamit ng Doppler na aparato sa ilalim ng gabay ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. [[Pinagmulan](#)]

Sa anong punto ng aking pagbubuntis sisimulan ko ang *Count the Kicks*?

Inirerekomenda ng American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) na simulan mo ang pagbilang ng mga paggalaw sa iyong ika-28 linggo, o sa 26 na linggo kung ikaw ay mataas ang panganib o buntis na may maramihang. [[Pinagmulan](#)]

Ano ang itinuturing na normal?

Ang bawat sanggol at bawat pagbubuntis ay iba. Ang pag-alam sa average na tagal ng oras na kailangan ng iyong sanggol upang makapunta sa 10 paggalaw ay susi. Ipaalam kaagad sa iyong provider kung may pagbabago sa kung ano ang normal para sa iyong sanggol. Kung hindi mo maabot ang iyong provider, pumunta sa pinakamalapit na ospital.



Kailan ko dapat kontakin ang aking tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan?

Tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng serbisyo kung mapapansin mo ang pagbabago sa lakas ng mga paggalaw o kung gaano katagal ang iyong sanggol upang makarating sa 10 paggalaw. Ito ay maaaring isang tanda ng mga potensyal na problema.

Huwag maghintay kung may mga makabuluhang pagbabago sa paggalaw ng iyong sanggol o walang paggalaw.

Kapag may pagdududa, makipag-ugnayan sa iyong provider! Huwag mag-alala tungkol sa "pag-istorbo" sa kanila. Trabaho nila na alagaan ka at ang iyong sanggol. Kung hindi mo maabot ang iyong provider, pumunta sa pinakamalapit na ospital.

Mas kaunti ba ang sipa ng mga sanggol o mauubusan ng silid sa pagtatapos ng pagbubuntis?

HINDI! Ang mga sanggol ay HINDI sumipa ng mas kaunti o mauubusan ng silid sa pagtatapos ng pagbubuntis. Sa pagtatapos ng pagbubuntis, maaaring magbago ang mga uri ng paggalaw na nararamdaman mo (mas maraming suntok, mas kaunting roll), ngunit dapat na patuloy na sundin ng iyong sanggol ang parehong mga pattern ng paggalaw hanggang sa at kahit sa panahon ng panganganak.

Kung sinusubaybayan mo ang mga paggalaw ng iyong sanggol sa parehong oras bawat araw, dapat itong tumagal ng halos parehong tagal ng oras upang makaramdam ng 10 paggalaw. Tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung napansin mo ang pagbabago sa mga pattern ng paggalaw ng iyong sanggol. Kung hindi mo maabot ang iyong provider, pumunta sa pinakamalapit na ospital. [[Pinagmulan](#)]

Ano ang dapat kong gawin kung hindi ko maramdaman ang paggalaw ng aking sanggol?

Huwag maghintay kung may mga kapansin-pansing pagbabago sa paggalaw ng iyong sanggol o walang paggalaw. Pumunta ka agad sa ospital! Available ang mga ito 24/7 para masuri mo at ng iyong sanggol. Kung nag-aalala ka, huwag ipagpaliban ang pagpapasuri hanggang sa susunod na araw o maghintay hanggang sa iyong susunod na naka-iskedyul na appointment. **Magtiwala sa iyong intuwisyon. Magtiwala sa data. Huwag maghintay.**



Dapat ba akong uminom ng malamig o kumain ng matamis para gumalaw ang aking sanggol?

Hindi. Ang pananaliksik ay lumayo sa ideya na ang mga inuming matamis at mga katulad nito ay isang magandang paraan upang makagalaw ang isang sanggol. Ang paggalaw ng iyong sanggol ay pinakamahasag na sinusubaybayan nang walang mga interbensyon tulad ng juice, candy, ice water, atbp. Tawagan ang iyong provider kung ang iyong sanggol ay hindi gumagalaw tulad ng normal. Kung hindi mo maabot ang iyong provider, pumunta sa pinakamalapit na ospital. [\[Pinagmulan\]](#)

Maaari ko bang i-Count the Kicks kung mayroon akong anterior placenta?

Oo! Sa isang pagbubuntis na may anterior placenta (kapag ang inunan ay nakaupo sa pagitan ng harap ng iyong matris at ng iyong sanggol) maaaring tumagal ng kaunti (sa mga linggo) bago mo maramdaman ang paggalaw ng sanggol kumpara sa isang pagbubuntis na walang anterior placenta. Ipinapakita ng pananaliksik na ang pagbibilang ng mga oras ng paggalaw ng pangsanggol ay katulad ng iba pang mga lokasyon ng inunan mula sa 24 na linggong pagbubuntis at pataas. Inirerekumenda namin ang pag-upo o paghiga sa isang komportableng posisyon at maglaan ng oras upang talagang tumuon sa paggalaw ng iyong sanggol habang ginagamit ang LIBRENG *Count the Kicks* app. Para sa karagdagang payo sa pagsubaybay sa paggalaw gamit ang anterior placenta, makipag-usap sa iyong provider.

Gaya ng nakasanayan, mahalagang subaybayan ang mga galaw ng iyong sanggol araw-araw sa ikatlong trimester at magsalita kung mapapansin mo ang pagbabago sa lakas ng paggalaw ng iyong sanggol o kung gaano katagal ang iyong sanggol na umabot sa 10 paggalaw.

[\[Pinagmulan\]](#)

Maaari ko bang i-Count the Kicks kung inaasahan kong magkaroon ng kambal o maramihan?

Oo! Kung inaasahan mong kambal o maramihan, ang rekomendasyon ay simulan ang pagbibilang araw-araw sa 26 na linggo. Binibigyang-daan ka ng LIBRENG *Count the Kicks* app na magbilang para sa isang sanggol o dalawa! Kapag binuksan mo ang app, itatanong nito kung ilang sanggol ang iyong binibilang. Pipili ka ng dalawa, pagkatapos ay idagdag ang mga pangalan/palayaw ng iyong mga sanggol at pindutin ang save. Basahin ang [aming blog](#) para sa karagdagang impormasyon sa pagbibilang para sa kambal.