

从28周开始!

- 1 每天记录宝宝的胎动, 每天一次, 尽量在相同的时间。
- 2 记录您宝宝达到10次胎动所需的时间。几天之后, 您将了解您宝宝的正常踢动模式。
- 3 如果您的宝宝的正常踢动模式发生变化, 请立即联系您的医生。



准备好开始计数吧!

- 确保身边有时钟或手表。
- 保持身边有一支铅笔或钢笔。
- 躺在侧面或坐着抬起双脚。
- 请准备好您的图表以进行标记。

数胎动很简单

使用每周一张图表

1. 在表格顶部写下您的怀孕周数和该周的起始日期。
2. 当您感觉到宝宝动了一次时, 记下时间。
3. 计入踢动、滚动和猛击。打嗝不算。
4. 每次您感觉到宝宝动时, 请勾选。
5. 写下第十个胎动的时间。
6. 记录您宝宝胎动10次所需的分钟数。
7. 在婴儿胎动10次所需的分钟数上打一个x。
8. 在每个“x”之间画一条线, 这将帮助您辨识出一个模式。
9. 如果这条线发生变化, 请联系您的医务人员。

立即拨打电话!

周数: 28 开始日期: 12/10/19

宝宝动10次需要多长时间?

天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
开始时间	8:15						
Count the Kicks	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
结束时间	8:45						
分钟	30						

找到模式

分钟	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0							
10							
20							
30	x						
40							
50							
60							

宝宝动10次需要多长时间?

天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
开始时间	8:15						
Count the Kicks	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
结束时间	8:45						
分钟	30						

找到模式

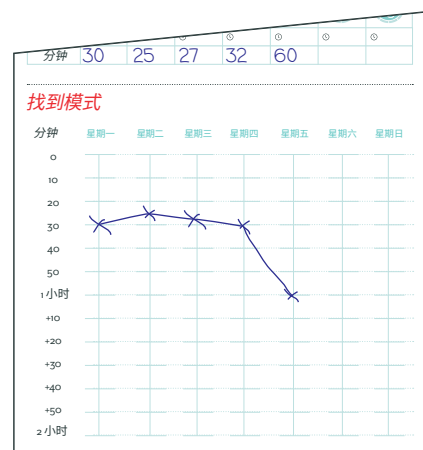
分钟	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0							
10							
20							
30	x						
40							
50							
60							

宝宝动10次需要多长时间?

天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
开始时间	8:15	8:18	8:13	8:16			
Count the Kicks	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
结束时间	8:45	8:43	8:40	8:48			
分钟	30	25	27	32			

找到模式

分钟	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0							
10							
20							
30	x						
40							
50							
60							



周数：_____ 开始日期：_____

宝宝动10次需要多长时间？

天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
开始时间	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
Count the Kicks							
结束时间	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
分钟							

找到模式

分钟	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1小时							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2小时							

周数：_____ 开始日期：_____

宝宝动10次需要多长时间？

天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
开始时间	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
Count the Kicks							
结束时间	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
分钟							

找到模式

分钟	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1小时							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2小时							