

# Beginnen Sie ab der 28. Woche!

- 1 Zählen Sie die Bewegungen des Babys einmal täglich, jeden Tag etwa zur gleichen Uhrzeit.
- 2 Messen Sie, wie lange Ihr Baby benötigt, um 10 Bewegungen auszuführen. Nach einigen Tagen werden Sie wissen, was für Ihr Baby normal ist.
- 3 Rufen Sie sofort Ihren Gesundheitsdienstleister an, wenn es eine Veränderung bei dem auftritt, was für Ihr Baby normal ist.



# Machen Sie sich bereit, zu zählen!

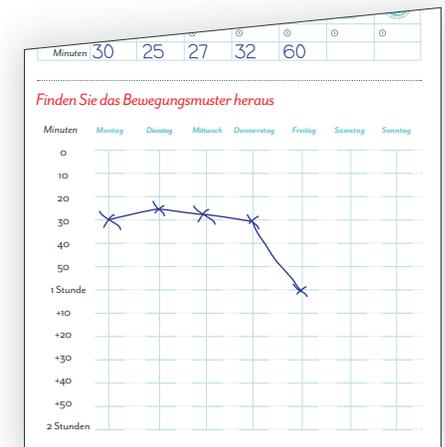
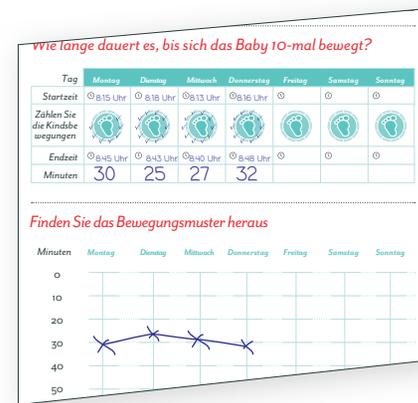
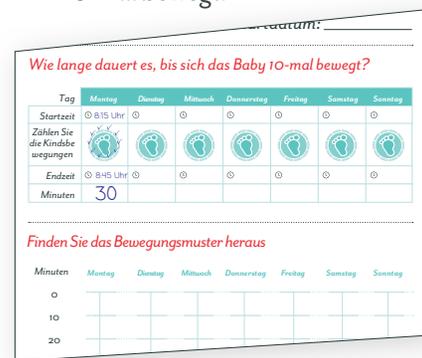


- Stellen Sie sicher, dass Sie die Uhrzeit im Blick haben.
- Halten Sie auch einen Stift bereit.
- Legen Sie sich auf die Seite oder setzen Sie sich mit hochgelegten Füßen hin.
- Halten Sie Ihr Diagramm bereit, um es zu markieren.

## Das Zählen von Kindsbewegungen ist einfach

### Verwenden Sie jede Woche ein Diagramm

1. Tragen Sie oben die Schwangerschaftswoche und das Datum zu Beginn der Woche ein.
2. Wenn Sie eine Kindsbewegung fühlen, schreiben Sie die Uhrzeit auf.
3. Strampel-, Roll- und Stupsbewegungen zählen. Schluckauf zählt nicht.
4. Machen Sie jedes Mal, wenn Sie eine Kindsbewegung fühlen, ein Kreuz.
5. Notieren Sie die Uhrzeit bei der 10. Bewegung.
6. Notieren Sie, wie viele Minuten es dauert, bis sich Ihr Baby 10-mal bewegt.
7. Kreuzen Sie die Anzahl der Minuten an, die das Baby benötigt, um sich 10-mal zu bewegen.
8. Verbinden Sie die Kreuze zu einer Linie, um ein Muster zu erkennen.
9. Wenn sich die Linie ändert, rufen Sie Ihren Gesundheitsdienstleister an. **Sofort anrufen!**



Wochennr.: \_\_\_\_\_ Startdatum: \_\_\_\_\_

Wie lange dauert es, bis sich das Baby 10-mal bewegt?

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Startzeit	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Zählen Sie die Kindsbewegungen							
Endzeit	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minuten							

Finden Sie das Bewegungsmuster heraus

Minuten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 Stunde							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 Stunden							

Wochennr.: \_\_\_\_\_ Startdatum: \_\_\_\_\_

Wie lange dauert es, bis sich das Baby 10-mal bewegt?

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Startzeit	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Zählen Sie die Kindsbewegungen							
Endzeit	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minuten							

Finden Sie das Bewegungsmuster heraus

Minuten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 Stunde							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 Stunden							