

Magsimula sa ika-28 linggo!

- 1 Bilangin ang paggalaw ng sanggol araw-araw, isang beses sa isang araw, malapit sa parehong oras bawat araw.
- 2 Orasan kung gaano katagal ang iyong sanggol upang makakuha ng 10 paggalaw. Matapos ang ilang araw, malalaman mo kung ano ang normal para sa iyong sanggol.
- 3 Tumawag kaagad sa iyong provider kung may pagbabago sa kung ano ang normal para sa iyong sanggol.



Maghandang magbilang!



- Siguraduhin na magkaroon ng isang orasan o relo na malapit sa iyo.
- Magkaroon ng isang lapis o panulat na malapit sa iyo.
- Humiga ka sa iyong tagiliran o umupo na nakataas ang iyong mga paa.
- Ihanda ang iyong tsart upang matatagpuan.

Ang pagbibilang ng mga sipa ay madali

Gumamit ng isang tsart bawat linggo

1. Isulat ang linggo ng iyong pagbubuntis at ang petsa sa pagsisimula ng linggo sa itaas.
2. Kapag naramdaman mo ang paggalaw ng iyong sanggol nang isang beses, isulat ang oras.
3. Ang mga sipa, rolyo at suntok ay binibilang. Ang mga sinok ay hindi binibilang.
4. I-tick ang bawat oras na naramdaman mo ang paggalaw ng iyong sanggol.
5. Isulat ang oras ng ika-10 paggalaw.
6. Isulat kung ilang minuto ang inabot para gumalaw ng 10 beses ang iyong sanggol.

Ika-# na Linggo: 28 Petsa ng Pagsisimula: 12/10/19

Gaano katagal bago gumalaw ang sanggol ng 10 beses?

Araw	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
Oras ng Pagsisimula	8:15						
Bilangin ang mga sipa							
Oras ng Pagtatapos							
Minuto							

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
2 oras							

Gaano katagal bago gumalaw ang sanggol ng 10 beses?

Araw	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
Oras ng Pagsisimula	8:15						
Bilangin ang mga sipa							
Oras ng Pagtatapos	8:45						
Minuto	30						

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
2 oras							

Gaano katagal bago gumalaw ang sanggol ng 10 beses?

Araw	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
Oras ng Pagsisimula	8:15	8:18	8:13	8:16			
Bilangin ang mga sipa							
Oras ng Pagtatapos	8:45	8:43	8:40	8:48			
Minuto	30	25	27	32			

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
2 oras							

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Hawkes	Bigornes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
2 oras							

Ika-# na Linggo: _____ Petsa ng Pagsisimula: _____

Gaano katagal bago gumalaw ang sanggol ng 10 beses?

Araw	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo
Oras ng Pagsisimula	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Bilangin ang mga sipa							
Oras ng Pagtatapos	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minuto							

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 oras							

Ika-# na Linggo: _____ Petsa ng Pagsisimula: _____

Gaano katagal bago gumalaw ang sanggol ng 10 beses?

Araw	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo
Oras ng Pagsisimula	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Bilangin ang mga sipa							
Oras ng Pagtatapos	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minuto							

Hanapin ang pattern

Minuto	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 oras							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 oras							

Tagalog

HEALTHY
birthDAY
IMPROVING BIRTH OUTCOMES

Ang Count the Kicks ay isang programa ng Healthy Birth Day, Inc., isang 501(c)(3) na organisasyon na nakatuon sa pag-iwas sa pagsilang ng patay na sanggol sa pamamagitan ng edukasyon, adbokasiya at pananaliksik. Ang impormasyong ito ay para sa mga layuning pang-edukasyon lamang at hindi inilaan para sa diagnosis o paggamot. Ang paggamit ng impormasyong ito ay dapat gawin alinsunod sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
©2024 Healthy Birth Day

Count
the KICKS
CountTheKicks.org

I-print ang pahinang ito ng
6 na beses upang mabilang
ang mga linggong 28-40!