

Bắt đầu sau 28 tuần!

- 1 Đếm cử động của bé mỗi ngày, một lần mỗi ngày, vào cùng thời điểm.
- 2 Tính thời gian con quý vị cần để đạt được 10 cử động. Sau vài ngày, quý vị sẽ biết thế nào là bình thường đối với con mình.
- 3 Gọi ngay cho bác sĩ của quý vị nếu có thay đổi bất thường ở bé.



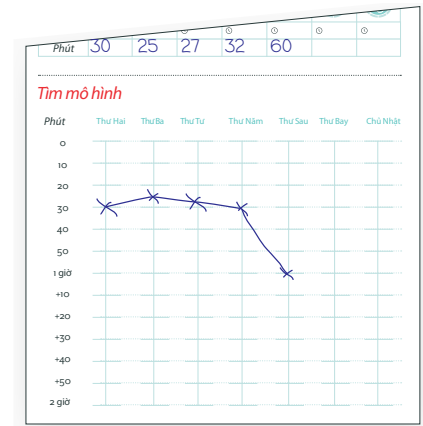
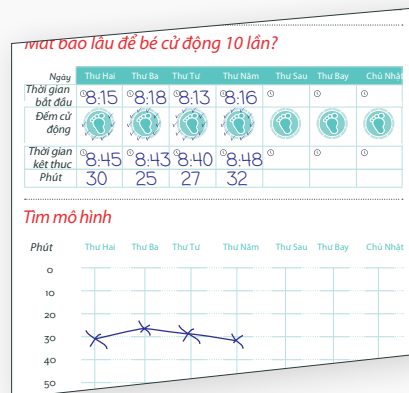
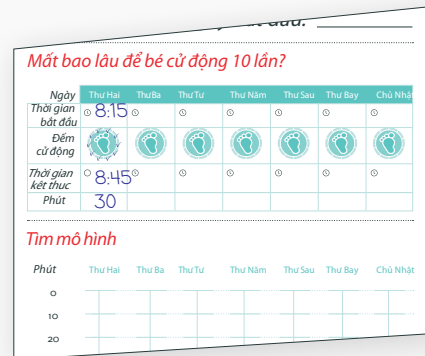
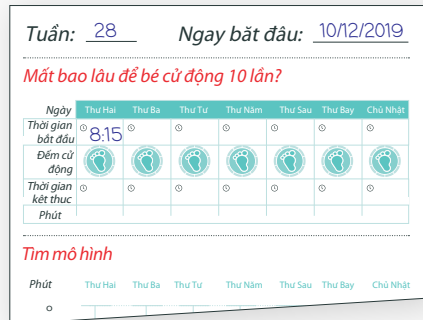
Sẵn sàng đếm!

- Nhớ bố trí đồng hồ hoặc đồng hồ đeo tay ở gần quý vị.
- Bố trí một cây bút chì hoặc bút bi gần quý vị.
- Nằm nghiêng hoặc ngồi gờ hai chân lên.
- Sẵn sàng cầm biểu đồ để ghi lại.

Đếm số cú đạp thật dễ dàng

Dùng một biểu đồ mỗi tuần

1. Ghi lại tuần thai kỳ của quý vị, ngày đầu tuần thì ghi ở phía trên.
2. Mỗi khi quý vị cảm thấy con mình cử động, hãy ghi lại thời gian.
3. Tính cả các cử động đạp, cuộn mình hay chọc. Không tính những lần nấc.
4. Đánh dấu thời gian quý vị cảm thấy con mình cử động.
5. Ghi lại thời gian ở lần cử động thứ 10.
6. Ghi lại số phút để con quý vị cử động 10 lần.
7. Điền X vào số phút để con quý vị cử động 10 lần.
8. Kẻ một đường giữa mỗi chữ X để giúp quý vị thấy xu hướng.
9. Nếu dòng này thay đổi, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. **Hãy gọi điện ngay!**



Tuần #: _____ Ngày bắt đầu: _____

Mất bao lâu để bé cử động 10 lần?

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Thời gian bắt đầu	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Đếm số cú đạp							
Thời gian kết thúc	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Phút							

Tìm mô hình

Phút	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 giờ							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 giờ							

Tuần #: _____ Ngày bắt đầu: _____

Mất bao lâu để bé cử động 10 lần?

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Thời gian bắt đầu	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Đếm số cú đạp							
Thời gian kết thúc	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Phút							

Tìm mô hình

Phút	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 giờ							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 giờ							