

# Commencez à 28 semaines !

- 1 Compter les mouvements de bébé tous les jours, une fois par jour, à peu près à la même heure chaque jour.
- 2 Temps nécessaire à votre bébé pour apprendre 10 mouvements. Après quelques jours, vous saurez ce qui est normal pour votre bébé.
- 3 Appelez immédiatement votre prestataire de soins en cas de changement dans ce qui vous semble normal pour votre bébé.



# Préparez-vous à compter !

- Assurez-vous d'avoir une horloge ou une montre près de vous.
- Ayez également un crayon ou un stylo à disposition.
- Allongez-vous sur le côté ou asseyez-vous avec les pieds levés.
- Préparez votre tableau pour le marquage.

## C'est facile de compter les coups de pied

Utilisez un tableau par semaine

1. Inscrivez la semaine de votre grossesse et la date au début de la semaine en haut.
2. Lorsque vous sentez votre bébé bouger une fois, notez l'heure.
3. Les coups de pied, les roulades et les coups d'estoc comptent. *Le hoquet ne compte pas.*
4. Cochez chaque fois que vous sentez votre bébé bouger.
5. Notez l'heure au 10<sup>e</sup> mouvement.
6. Écrivez le nombre de minutes qu'il a fallu à votre bébé pour bouger 10 fois.
7. Inscrivez un X sur le nombre de minutes qu'il a fallu à bébé pour bouger 10 fois.
8. Tracez une ligne entre chaque X pour vous aider à voir un motif.

9. Si la ligne change, appelez votre professionnel de santé. **Appelez immédiatement !**

N° de la semaine : 28      Date de début : 12/10/19

Combien de temps faut-il pour que bébé bouge 10 fois ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure de début	08h15						
Comptez les coups de pied	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Heure de fin							
Minutes							

Trouvez le schéma

Minutes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 heure							
2 heures							

Combien de temps faut-il pour que bébé bouge 10 fois ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure de début	08h15						
Comptez les coups de pied	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Heure de fin	08h45						
Minutes	30						

Trouvez le schéma

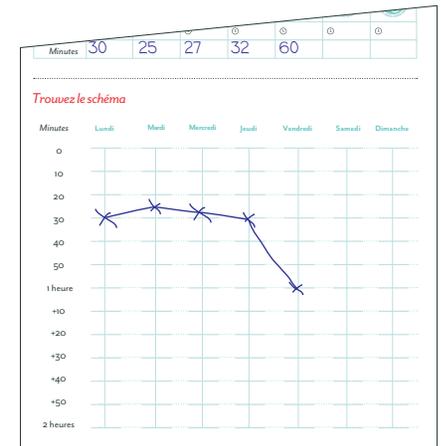
Minutes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0							
10							
20							
30							
40							
50							

Combien de temps faut-il pour que bébé bouge 10 fois ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure de début	08h15	08h18	08h13	08h16			
Comptez les coups de pied	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heure de fin	08h45	08h43	08h40	08h48			
Minutes	30	25	27	32			

Trouvez le schéma

Minutes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0							
10							
20							
30							
40							
50							



N° de la semaine : \_\_\_\_\_ Date de début : \_\_\_\_\_

Combien de temps faut-il pour que bébé bouge 10 fois ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure de début	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Comptez les coups de pied							
Heure de fin	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutes							

Trouvez le schéma

Minutes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 heure							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 heures							

N° de la semaine : \_\_\_\_\_ Date de début : \_\_\_\_\_

Combien de temps faut-il pour que bébé bouge 10 fois ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure de début	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Comptez les coups de pied							
Heure de fin	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutes							

Trouvez le schéma

Minutes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 heure							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 heures							