

幸福的律動-胎動

經婦產科醫師檢視

胎動是準媽媽感受新生命的開始。隨著肚子裡寶寶的成長，寶寶開始會在媽媽子宮內伸伸手、踢踢腿，胎動會越來越明顯，頻率也會越來越高。初次懷孕的新手媽媽大約在18-20週以後會感覺到胎動，但是每個媽媽的身體狀況與感受力不一樣，懷孕初期的胎動，有些媽媽覺得像腸胃蠕動，有些媽媽覺得像是肚皮抽筋，也有些媽媽較晚才會感覺到胎動。媽媽如果有任何疑問或是覺得不舒適，應與您的婦產科醫師進行諮詢，不要太過緊張。

胎動頻率在34週左右達到高峰，肚子裡寶寶的發育到28週後已經較為成熟，準媽媽會比較明顯感覺到寶寶在肚子裡拳打腳踢，胎動不只是寶寶生命力的表現，也可以藉由胎動的觀察來瞭解寶寶的發育與健康狀況。寶寶胎動的頻率隨著懷孕週數越來越頻繁，大約34週左右達到高峰，36週之後因為寶寶越來越大、子宮裡的空間越來越小，所以寶寶的胎動情況會減緩，但仍需有胎動。

準媽媽可以自我進行胎動監測，利用早中晚三個時段，飯後進行一個小時的胎動觀察記錄，如果一小時內測到3次以上的胎動代表寶寶情況良好，胎動能達十次以上更佳。如果是多處同時間的胎動只能算一次，需等到完全靜止後再進行計數。

如果一小時內胎動的次數少於三次，媽媽也不要過度緊張，胎兒有約2小時的睡眠週期。胎兒睡覺時間並不固定，如果暫時量不到胎動，可以進食或攝取飲料後再測。一般而言，夜間9點至凌晨1點是胎動的高峰期。如果在2小時內都量不到胎動，或是當天胎動的情形比平常大幅減少，建議媽媽可以與您的婦產科醫師聯絡，很多時候媽媽覺得胎動不正常，經醫師診斷後是正常，所以媽媽先不要緊張，醫師會以胎心監測器或者超音波的方式，確定寶寶的生命跡象。



惠中林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1826



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1821