



de Verloskundige



# 你的孕期: 感觉你宝宝的活动

感知到你的宝宝会带给你熟悉的感觉, 这很重要。从16-20周的妊娠期开始, 通常你能感觉到宝宝的活动了。一开始的活动迹象还比较微弱, 但是随着婴儿的成长这种感受变得越来越强烈。这也被称之为“胎动”。胎动为什么这么重要? 你的宝宝通过胎盘获得营养和氧气。如果胎盘的供给减少, 宝宝的状况可能恶化, 活动就会变少。所以能感觉到你熟悉的宝宝活动很重要。如果你发觉宝宝比正常情况下活动得少或跟正常情况下活动不一样了, 请和你的助产士, 或者妇科医生取得联系。这本小册子里面包含了关于宝宝在孕期里面正常活动的信息, 以及你的宝宝活动得少, 或活动得异常时应该怎么做。



## 正常的胎动模式：你是什么感觉？

- 第一次胎动

大部分女性在妊娠期第16到20周之间感觉到宝宝的第一次胎动。你之前有过第一胎？那么你很有可能会更早感觉到宝宝在你肚子里面的活动，有时会早于第16周。如果你是第一次怀孕，在第20周以后才发觉胎动也是正常的。第一次的胎动经常被描述成“吐泡沫，冒泡泡，咕噜咕噜”或是“就像你的肠子在蠕动，但又有所不同”。一旦你感觉到了胎动，你就会记住宝宝的动作。你会越来越频繁地感受到你的宝宝。

- 从28周起

你肚子里的活动会越来越强烈。你会感觉到被踢，宝宝在里面转动，肚皮上的波动和戳动。你的伴侣这时也可以摸到这些。如果你的宝宝非常地活跃，你可以看到自己肚皮在动。你的宝宝从28周起会形成睡眠和醒着状态交替的一个模式。睡眠时间通常会持续20到40分钟，有时候甚至会到一个小时，但是一般不会超过一个半小时。睡眠期间宝宝不会，或是极少活动。但是只要你的宝宝一醒，马上就会活跃起来。大多数的婴儿在中午和晚上活动。



直到妊娠的第32周，胎动的次数一直增加。在最后的几周和临近预产期时，胎动可能会有所变化，也可能不那么强烈。这是因为宝宝所拥有的空间变小了。很多孕妇感受到自己腹部的“移动”。此时规律性地感觉到宝宝依然很重要。不管你的宝宝现在是头朝上，还是屁股朝上，这都没有关系。

- 安静和爱动的婴儿

有的宝宝很爱动，有的则很安静。每次妊娠都不一样。请确保你熟悉自己宝宝的活动。

## 什么会影响到胎动及其感觉

- 胎盘的位置

如果胎盘位于子宫的前面，你的宝宝在28周之前都不太容易感觉到。在28周以后宝宝的活动会变得如此强烈使你可以感觉到其活动。

- 姿势

你感觉到宝宝的频率除了别的因素也取决于你的姿势。如果你躺着，比起站着能更好地感觉到胎动。如果你在工作，就会比平常习惯感觉到胎动的频率低。此时你的注意力正集中在其他事情上。

- 药物、酒精，吸烟

如果你使用吗啡止痛药或是镇静剂，会较少感觉到胎动。吸烟和饮酒会影响你宝宝的活动。

## 如果我的宝宝活动异常，活动减少，或是根本不动了，该怎么办？

- 24周以前

不是所有的孕妇每天都能感觉到自己肚子里面的小生命。你怀孕24周以后仍未感觉到胎动？请和你的助产士，或者妇科医生取得联系。他/她会听你孩子的心跳。你将得到一个B超的预约。

- 从24周到28周

在这期间宝宝的每天的活动都有区别。如果你怀疑宝宝是否有足够的活动，请和你的助产士，或者妇科医生取得联系。有必要的話，你会得到额外的检查。

- 从28周起

现在你应该每天能够规律性地感觉到你的宝宝。如果你的宝宝活动得比正常情况下要少, 请花时间来感受你腹部的活动。如果你靠左侧躺着, 能让血液更好地流入胎盘, 这样最容易感觉到宝宝。

- 靠左侧躺上2个小时

- 在这2个小时里面你感觉到少于10次的胎动, 或者你不确定胎动的强度, 有所担心?

- 请立即和你的助产士, 或者妇科医生取得联系。不要等到第二天!

## 去看助产士, 或者妇科医生



- 助产士检查

助产士给你做检查? 请询问她是你去她的诊所, 还是她上门来。她会询问你的胎动模式, 以及任何变动。她会听你宝宝的心跳, 摸你的肚子, 测量你的血压。对宝宝的活动是否正常还有疑惑? 助产士会把你转介给一位妇科医生。

- 妇科医生检查

你要接受妇科医生的检查？或者是你的助产士给你推荐的？那么你就去医院妇科部，或是妇科门诊。在医院里助产士，或者妇科医生会问你宝宝的活动模式及其变化。宝宝的心跳会被记录至少半小时。宝宝动的时候，小心脏会跳得更快。这是一个状态好的征兆。此后，或者第二天你会做一个B超，来检查你的羊水。

- 检查结果良好

检查结果良好？那么你的宝宝状态不错。很多女性又会感觉到自己宝宝的活动。你会得到关于如果你再次感觉宝宝活动减少时需要做什么的解释说明。

- 再次不确定宝宝的活动情况？

你回家时，会被建议要注意宝宝的活动。你又重新觉得你的宝宝在一段时间里面活动得不好？请立即和你的助产士，或者妇科医生取得联系。打电话请不要迟疑。就算需要经常打电话也没关系。

- 检查结果不好

对你宝宝的状况有疑问？那么需要做额外的检查。根据检查的结果，和你怀孕多少周了，可能会建议你尽快生产。





## 总结

- ➔ 了解你宝宝的活动模式。
- ➔ 你怀孕已经超过28周了吗？  
你对宝宝的活动情况不放心？
- ➔ 请靠左躺卧2小时，感觉腹部的运动。  
你的宝宝在这2个小时里面动的次数少于10次？  
或者你不放心？
- ➔ 请和你的助产士，或者妇科医生取得联系。  
不要等到第二天！

## 后记

皇家助产士组织  
荷兰妇产科协会  
2015年4月

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)

[www.deverloeskundige.nl](http://www.deverloeskundige.nl)

 [www.facebook.nl/deverloeskundige](https://www.facebook.nl/deverloeskundige)

## 编辑

Taallijn

## 设计

Arnold Wierda

## 摄影

Fermont Fotografie

Nicolien Sytsema

Istock

本册由皇家助产士组织撰写成册。皇家助产士组织对由第三方使用该手册产生的任何不良后果不承担任何责任。

这本手册的任何部分未经皇家助产士组织的同意在最广义的概念内不得复制或公开。

 **KNOV**

 **nvog**