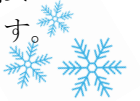




寒さより産むがやすし

寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。

皆さん、体調を崩されてはいないでしょうか。お腹の赤ちゃんも元気に動いていると感じる時、愛しさがわいてきたり、幸せな気持ちになったりされると思います。この胎動で赤ちゃんの元気度を知ることができます。今回は、胎動カウントについてお伝えします。



◆胎動カウントって何?◆

胎動カウントを始める時期の目安は、胎動が感じられるようになった妊娠 29 週頃からです。

妊娠 32 週～35 週頃になると赤ちゃんの眠っている時と起きている時のリズムがついてくるので、胎動カウントをするとより一層赤ちゃんが元気に育っているか確認できます。



◆胎動カウントのメリット◆

赤ちゃんの異常に早く気づくことができるということが、胎動カウントの最大のメリットです。また、胎動に集中することで、お母さんがゆっくりと赤ちゃんのことを考える時間を持つことができます。

◆注意すること◆

胎動のタイミングや数は個人差があります。またお腹の赤ちゃんは、約 20 分休んで約 20 分活動するという、おおよそ 40 分のサイクルを繰り返しており、赤ちゃんが眠っている時はほとんど動きません。そのため胎動がなかなか感じられないからといって心配のしすぎは禁物です。

胎動カウントは赤ちゃんの元気度の参考になりますが、診断ではありません。

まずは毎日 1 週間ほど続けて「**普段の状態**」を知ることから始めましょう。



◆やり方とポイント◆

- 胎児が「とてもよく動いている」と感じた時から、カウントを始めてください。時間を決める必要はありませんが、お母さんが胎動に集中できる時間帯に行ってみましょう。
- 胎動を感じやすいリラックスした姿勢で計測してください。(横になる場合は、身体の左側を下にする方が苦しくなりにくいです。)
- 胎児が 10 回動くまでの時間を計測してください。個人差はありますが、胎動を 10 回カウントできるまで 30 分前後かかります。30 分以上かかった場合は赤ちゃんが眠っているか元気がないサインなので、少し待って再度計測して下さい。
- 一連の動作は 1 回として数えてください。少しでも間を置いていたら別々にカウントしてかまいません。(例)「ゴロゴロゴロ」は、3 回ではなく 1 回です。「ゴロ…、ゴロ…、ゴロ…」は、3 回です。

◆どんな時に受診すべき?◆

- ・ 普段の動きと急激に違う様子が続く。
- ・ それまで確認できていた胎動を全く感じなくなった。
- ・ 時間をおいて 2 回カウントし、2 回とも 30 分以上かかった。
- ・ 10 カウントに 1 時間以上かかった。



左記のようなことがあった場合は病院を受診して下さい。もちろん、胎動を感じるのに 1 時間を超えなければ受診してはいけない、ということではありません。

「いつもより胎動が少ないかな」と不安に思う時は、ご相談ください。

母親学級のご案内

前期：12月 6日 後期：12月13日・27日

1月17日 1月10日・24日

時間：13:30～

場所：講堂AB

祝日の関係で
第3水曜日になっています

産婦人科外来に予約ノートを用意しています。
キャンセルの連絡は不要です。予約なしの参加も可能です。

胎動を感じることは、赤ちゃんとの会話になります。また、胎動を感じることもできるのも限られた期間だけですので、赤ちゃんと遊ぶような気持ちで胎動カウントを楽しんでください。