(Chinese May, 2003)

父母在家點數胎兒動作次數指示

Take Home Instructions For Patients Counting Fetal Movement

其中一個能確保胎兒健康的最佳方法是點數他的動作次數。胎兒安靜地睡覺的時間可以短至十分鐘，或長達七十五分鐘。有問題的胎兒會顯得遲鈍，動作亦會較少。因此點數胎兒動作的次數，可為您和照顧您的護理人員，提供有關你胎兒的健康狀況的寶貴資料。

要更準確地評估胎兒的動作次數，我們請您每天依照以下指引去做：

指引： (Guidelines)

- 您可以在一天中任何一個時間點數。
- 您可以使用側臥的位置，或半坐著的位置。
- 在表格（見後頁）上填寫開始點數的時間。
- 嬰兒往往有「一組」或一連串的動作。點數的時候，把每串動作視為一組動作，即兩個或以上動作同時出現，或動作與動作之間相距不足半分鐘。
- 當點數得六組動作便可以停下來，並寫下時間。
- 如果您在兩小時後仍未錄得六組動作，應聯絡您的醫生或家庭出生小組護士（604-585-5572）。

請記住： (Remember)

- 嬰兒可以僅在半小時內已有六組動作。
- 嬰兒或需要兩小時才有六組動作。
- 要緊的是知道何謂您嬰兒的正常情況，以至能在出現不正常情況的時候通知您的醫生。

如果出現以下情況，請通知醫生： (Call Your Physician If)

- 您在兩小時內仍未感覺到嬰兒有六組動作。
- 每晚你需要愈來愈長的時間才可以點數得到六次的動作。

(Chinese May, 2003)

胎兒活動記錄

Fetal Movement Record

姓名：_____ 開始日期：_____

(Name) (Start Date)

指示：

(Instructions)

1. 記錄下開始點數的時間
2. 點數至六組動作為止
3. 記錄下停止點數的時間
4. 如果您在兩小時內感覺少於六組動作，便要致電您的醫生
5. 把以下的記錄交予您的護士及醫生參考。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開始時間							
停止時間							