

Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- Count all of your baby's movements – kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when your baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.

Contagem de movimentos fetais

Uma maneira de avaliar a saúde do bebê antes do nascimento é contar quantas vezes ele se move em um certo período de cada dia. Este número é a contagem de movimentos fetais. Os bebês não se movimentam constantemente. Eles podem dormir e depois acordar e se movimentar.

Como registrar movimentos fetais

- Escolha a hora do dia em que seu bebê é mais ativo.
- Talvez você queira comer ou beber algo antes de fazer a contagem de movimentos fetais. O alimento pode fazer com que o bebê fique mais ativo.
- O bebê pode ficar mais ativo se você der uma pequena volta antes da contagem.
- **Não fume.** Fumar é prejudicial a você e ao bebê. Fumar pode tornar o bebê menos ativo por até 90 minutos.
- Use uma folha de papel e uma caneta e anote os movimentos.
- Apoie-se em seu lado esquerdo ou direito. Fique em uma posição confortável.
- Olhe para o relógio e anote a hora em que você começou a contar.
- Toda vez que o seu bebê se mover faça uma marca no papel.
- Conte todos os movimentos do bebê – chutes, rolagens e movimentos grandes e pequenos. Às vezes, você pode ver uma saliência ou depressão em seu abdome quando o seu bebê muda de posição. Algumas mulheres descrevem os movimentos como rolagem, alongamento ou empurrão. Cada mudança de posição sentida é contada como um movimento.
- Se você não conseguir sentir o bebê se movendo internamente, coloque as mãos delicadamente em sua barriga e verifique se há algum movimento.

- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

When to Call Your Doctor

Call your doctor or nurse if you:

- Have less than 10 movements in two hours.
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

- **Quando você tiver contado 10 movimentos em duas horas, pare a contagem.**

Quando contatar o médico

Entre em contato com seu médico se:

- Ocorrerem menos de 10 movimentos em duas horas.
- Você notar uma grande alteração nos movimentos. Informe seu médico ou enfermeiro quando você sentiu o bebê se movimentando pela última vez e se o movimento mudou lenta ou repentinamente. O médico ou a enfermeira poderá usar outros meios para examinar o seu bebê, como a auscultação ou o monitoramento do padrão de frequência cardíaca ao longo do tempo.
- Se tiver alguma dúvida ou preocupação, converse com seu médico.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fetal Movement Count. Portuguese.