

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

태아의 움직임 세기

출산 전에 아기의 건강을 확인하는 방법으로 일정 시간대에 하루에 몇 번 움직이는지 세는 것입니다. 이 숫자가 태아가 움직인 횟수입니다. 태아가 항상 움직이는 것은 아닙니다. 조용히 잠을 자다가 깨어서 움직이곤 합니다.

태아의 움직임을 기록하는 방법

- 태아가 가장 활동적인 시간대를 선택한다.
- 태아의 움직임을 세기 전에 음식을 먹거나 마신다. 음식을 먹으면 태아가 더 활동적이 된다.
- 횟수를 세기 바로 전에 산모가 몸을 움직이면 태아가 더욱 활동적인 된다.
- **절대 금연.** 흡연은 산모와 태아에게 해롭다. 흡연을 하면 태아가 최고 90분동안 움직임을 정지할 수 있다.
- 종이와 펜을 이용하여 움직임을 표시한다.
- 왼쪽 또는 오른쪽으로 누워 휴식을 취한다. 편안한 자세를 취한다.
- 시계를 보고 몇 시부터 세기 시작했는지 적는다.
- 태아가 움직일 때마다 종이에 표시한다.
- 태아가 모든 움직임을 센다 - 차기, 구르기, 크고 작은 움직임 모두. 태아가 위치를 바꿀 때 산모의 배가 약간 튀어나오거나 굴곡이 생기는 것을 볼 수 있다. 어떤 산모는 구르기, 스트레칭 또는 밀기만 움직임으로 세기도 한다. 태아가 움직이는 것을 느낄 때마다 1회로 계산한다.
- 태아가 안에서 움직이는 것을 느낄 수 없을 때는 두 손을 배에 가만히 대고 움직이는가를 잘 관찰한다.
- 두 시간 동안 10번 움직였으면 세는 것을 중단한다.

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.

언제 의사에게 전화하나

다음과 같은 경우 의사나 간호사에게 전화하십시오:

- 두 시간 동안 움직임이 10번이 안된다.
- 움직임에 큰 변화가 있었다. 언제 마지막으로 태아가 움직이는 것을 느꼈는지 말해주고, 움직임이 천천히 바뀌었는지 아니면 갑자기 바뀌었는지 의사나 간호사에게 말해 준다. 의사나 간호사가 태아의 심장 박동을 듣거나 일정 시간 동안 박동을 관찰하여 검사하는 방법도 있다.
- 질문이나 염려되는 점이 있다.

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. Korean.