



CÁC GIAI ĐOẠN CHO EM BÉ

Đếm Cử Động

Bắt đầu vào tháng thứ 7 (28 tuần), quý vị nên bắt đầu đếm cử động. Những gì quý vị nghe được là chính xác những gì đang diễn ra. Quý vị đếm xem em bé của quý vị cử động bao nhiêu lần trong một giờ.

Đếm Cử Động như thế nào*:

- Đếm Cử Động sau bữa ăn.
Lúc đó em bé của quý vị năng động nhất.
- Quý vị ngồi với chân kê trên cao hay nằm nghiêng.
- Đánh mốc thời gian quý vị bắt đầu.
- Đặt tay lên bụng của quý vị.
- Đếm xem em bé của quý vị cử động bao nhiêu lần.
Một “cử động” là bất cứ cú đá, đung đưa, vặn người, xoay người, lật hay duỗi. Đừng đếm tiếng nấc cục của em bé.
- Đếm tới 10 cử động.
- Nếu em bé của quý vị cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, quý vị có thể ngừng đếm.

Nếu em bé của quý vị không cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, đừng lo.

- em bé của quý vị có thể đang ngủ.
- Ăn hay uống một chút gì
- Đi bộ vòng quanh trong 5 phút
- Rồi lại đếm cử động trong một tiếng khác

Gọi bác sĩ hay bà mẹ ngay nếu:

- Quý vị không cảm nhận được 10 cử động trong hai giờ
- Quý vị cảm thấy một thay đổi đột ngột trong các cử động của em bé

Tự chăm sóc mình

- Kiểm tra thai kỳ thường xuyên.
- Tránh rượu, thuốc lá và các loại thuốc bất hợp pháp.
- Nhờ gia đình hay bạn bè giúp đỡ. Cố gắng không căng thẳng.

**Cho phép sử dụng được duyệt bởi Đội Ngũ Hành Động trong Cộng Đồng Xem Xét về Bào Thai, Tỷ Lệ Tử Vong ở Trẻ Sơ Sinh (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR), một sự hợp tác của các tổ chức trong Quận Alameda.*



Các em bé khỏe
mạnh cử động nhiều
lần trong ngày.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.