



おなかの赤ちゃん 元気？

胎動カウント・赤ちゃんからのシグナル

胎動カウントとは？

胎児が10回動くのに何分かったかを毎日記録します。これが胎動カウントです。お母さんは、おなかの赤ちゃんの動きに毎日注意を払うことになります。次に述べるように、元気がなくなると赤ちゃんの胎動が少なくなります。ですから、胎動カウントは、簡単でコストのかからない、赤ちゃん健康観察法だといえます。この方法で死産発生率を減少させられる可能性があります。

胎動を数える理由は？

赤ちゃんの胎動を数え続けること(胎動カウント)は、あなたにとってもお医者さんにとっても赤ちゃんの健康観察の手助けになります。お母さんにとって、赤ちゃんとの絆を深めることにもなります。妊娠8～9ヶ月からの2～3ヶ月間、毎日ほぼ同じ時間に胎動数を数えて下さい。問題が起こったとき、起こりそうな時に、赤ちゃんの胎動は減少することがあります。胎動は赤ちゃん元気度のシグナルです。そのシグナル変化に気づくことができます。赤ちゃんは体の動きで、あなたに何かを伝えようとしているのかもしれないのです。胎動カウントのチャートをつけていれば、その変化にすぐ気づくでしょう。

どうやって数えるのでしょうか？

10回の動きを以下のように数えます。

1. 楽な姿勢で、座るか、横になってください。(もしそれができない場合は、立ったままでも結構です。)
2. 数え始めの時間をチャートに書き込みます。
3. 10回の胎動が終わるまで数えます。胎動とは蹴る、よじる、寝返る、こする、回転する、突くなどをいいます。しゃっくりは数えません。
4. 10回の胎動を数えるのに掛かった時間を計り、その数字と合うマス(□)にチェックをいれます。だいたいの場合15分程度ですが、40分以上掛かることもあります。

赤ちゃんを産むまで、毎日続けてください。

具体的には：

例えば、28週の最初の日始めた場合、15分掛かったとすると、28週0日目と書いてある欄の下を探して11～15分にあたる場所を見つけマスにチェックマークをいれます。もし61分以上掛かった場合は一時間以上にあたるマスを見つけそこにチェックマークを入れます。チャートの上の欄には必ず胎動カウントを開始した日付と出産予定日を書き入れてください。



赤ちゃんは起きていますか？

一日のうちで赤ちゃんがもっとも活発に動いている時間帯にしましょう。あなたが食事をしたりおやつを食べたりした後が一番いい時間帯です。赤ちゃんが起きている事を確認してください。赤ちゃんは寝たり、起きたり、をくり返しています。ただ、大人と違い、赤ちゃんの睡眠時間は1時間以内です。ですから、胎動が少ない時は赤ちゃんの睡眠時間である可能性があります。具合が悪くて胎動が少ないのではなく、睡眠時間なので動かないだけかもしれません。数え始めたときに赤ちゃんが寝ている場合は、少し動き回るか、おやつを食べるか何か飲むかして赤ちゃんを起こしてください。起こしたあとで胎動カウントしましょう。

体の向き：

胎動を感じにくいお母さんもたまにいます。それは胎盤が子宮の前に位置していたり、お母さんが太っている場合です。そんな場合でも、胎動を一番感じやすいように横になって「蹴り」を数えてください。

★お母さんは左側を下にして横になって下さい。右を下にしたり、真上を向いて寝てしまう(仰向け)と、お母さんの血液循環が悪くなり、赤ちゃんにも悪影響を示すことがありますので。

いつ数え始めたらいいのでしょうか？

お医者さんは妊娠の8～9ヶ月から胎動を数え始め、毎日チャートにつけることを薦めています。胎動カウントを始めて1、2週間するとあなたの赤ちゃんの通常のパターンがわかるようになります。また、妊娠が最終期(36週以降)に入ってくると10回の胎動を数えるのに掛かる時間が多少(5～10分)長くなるのが過去の研究で分かっています。あなたもそんな小さな変化に気づくでしょう。

一番大切なこと：

妊婦健診に行く時はあなたの付けているチャートを持って行って下さい。お医者さんがあなたの赤ちゃんの正常な胎動パターンを知ることになります。

以下のような症状があるときはお医者さんにすぐ連絡してください。

- ・ 胎動が通常より少ない場合。一時間以内に胎動を10回感じられない場合、もう一度数えてみてください。それでも一時間で10回感じられない場合はお医者さんに連絡してください。
- ・ 赤ちゃんの動きが日に日に減っていく場合。
- ・ 赤ちゃんの動きが感じられなくなった場合。
- ・ 赤ちゃんの動きが極端に増えたり減ったりした場合。

★ 赤ちゃんの動きが減った場合は翌日を待たずにお医者さんに連絡してください。あなたが赤ちゃんの声をくみ上げ、伝えてあげましょう。自分の直感を信じてください。お医者さんは、赤ちゃんが元気かどうかを調べる方法を知っています。

胎動カウントをするだけで、胎児の事故や病気を未然に防ぐことが出来るわけではありません。ですから、胎動カウントをしないからといって、お母さんが罪悪感を持つ必要はありません。詳しくはこちらのリンクを参照してください。 <http://www.sids.gr.jp/prevents.html>

SIDS 家族の会
www.sids.gr.jp

