

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.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- 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.
- 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 the 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.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time the baby moves make a mark on the paper.

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.
- Apóie-se em seu lado esquerdo ou direito. Fique em uma posição confortável.
- 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.
- 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 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.
- Olhe um relógio e anote a hora em que você começou a contar.
- Toda vez que o bebê se mover faça uma marca no papel.

- **When you have counted 10 movements in an hour, stop counting.**
- If the baby moved fewer than 8-10 times in an hour, count the movements for another hour.
- **Call your doctor or nurse** if there are still less than 8-10 movements in that hour.

Call your doctor or nurse **right away** if you notice a big change in movement. Tell him or her when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. Your nurse or doctor may use other ways to check the baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
Talk to your nurse or doctor if you have any questions or concerns.

- **Quando você tiver contado 10 movimentos em uma hora, pare a contagem.**
- Se o bebê se movimentou menos que 8-10 vezes em uma hora, conte os movimentos por mais uma hora.
- Se o total de movimentos nessa hora ainda for inferior a 8-10 movimentos, **ligue para seu médico ou enfermeira.**

Se notar uma grande mudança no movimento, ligue para o médico ou enfermeira **imediatamente**. Diga-lhe 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 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 ou enfermeira.**

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Fetal Movement Count. Brazilian Portuguese