

# 胎動

孕婦一般在懷孕18至24周開始感覺到胎兒在子宮內活動，而曾生育的孕婦可能會更早感覺到胎動。隨着胎兒成長，胎動會越來越明顯和有規律。



孕婦不會感到一些如吸吮拇指、伸展手指和腳趾的細微動作，但在懷孕最後三個月(28周後)會感覺到胎兒踢腳、滾動或是打嗝(輕微而有節奏的抽動)。這些胎動在懷孕最後幾個月最為明顯，並會一直持續到分娩前。有些孕婦對胎動的感覺可能不如其他孕婦來得頻繁或強烈，但是胎兒的狀況也可能同樣健康。

## 孕婦需要記錄胎動次數嗎？

孕婦每天留意胎動是個非常好的習慣，但不需要例行地記錄胎動次數。胎兒在出生前，也有類似新生嬰兒的睡眠及清醒周期，健康的胎兒都會靜下來一段時間或是睡上一覺，而一般胎兒的睡眠周期不會多於90分鐘。當你躺着或坐着，並處於放鬆狀態時，就是感覺胎動的最佳時機。但當你站立、行走或是正忙於其他事情的時候，會較難感覺到胎動。



### 注意：

若果孕婦到了懷孕24周仍未感覺到胎動，便應向醫護人員查詢。此外，在懷孕期間，如感到日常的胎動次數減少，便應側臥於安靜的地方，集中精神留意胎動。如在兩小時內感到胎動少於10次，便要盡快看醫生或入院作進一步檢查。