



การตื่นของทารกเป็นสัญญาณที่บ่งชี้ว่า ทารกนั้นมีสุขภาพที่ดี

โดยปกติแล้ว คุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกว่าการตื่นของทารกของคุณ เมื่อมีอายุครรภ์ระหว่าง 16 ถึง 24 สัปดาห์ การตื่นของทารกอาจเกิดขึ้นได้ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการเตะ ขยับ สาย หรือพลิกตัว โดยท่าทาง การตื่นนั้นอาจเปลี่ยนไปตามระยะครรภ์ของคุณแม่



บุตรของฉัน ควรตื่นบ่อยเพียงใด?

ไม่มีจำนวนการตื่นปกติที่กำหนดไว้
แน่ชัด

แต่ในช่วง 16-24 สัปดาห์เป็นต้นไป
คุณควรรู้สึกถึงการตื่นของบุตรมากขึ้น
เรื่อย ๆ ไปจนถึง 32 สัปดาห์แล้ว ค่อย ๆ
คงที่ไปจนถึงช่วงที่ คุณคลอดบุตร



อย่ารอช้า ที่จะขอคำแนะนำ หากคุณกังวลเกี่ยว กับการตื่นของบุตร คุณ



ทารกจะตื่นน้อยลงเมื่อใกล้
คลอดหรือระหว่างปวดท้อง
คลอดนั้นไม่เป็นความจริง



คุณควรรู้สึกว่าการตื่นของคุณ
ตื่นสม่ำเสมอไปจนถึงช่วงที่
คุณใกล้คลอดบุตรและขณะ
ที่คุณปวดท้องคลอดด้วย

ลองมาทำความเข้าใจ การตื่นของทารก



ทำไมการตื่นของทารกจึงเป็นเรื่อง สำคัญ?

หากทารกตื่นน้อยลง อาจเป็นสัญญาณเตือน
สำคัญว่าบุตรมีสุขภาพที่ไม่สู้ดีนัก

คุณแม่จำนวนเกือบครึ่งหนึ่งที่มีภาวะตาย
คลอดจะสังเกตเห็นว่าการตื่นของบุตรช้าลง
หรือไม่มีการตื่นเลย ช้าลงหรือไม่มีการตื่นเลย

หากคุณคิดว่าการตื่นของบุตรคุณช้าลงหรือ
ไม่มีการตื่น กรุณาปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ทันที (พยาบาลผดุงครรภ์
ให้บริการ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน) มีพยาบาล
ผดุงครรภ์ให้บริการตลอดแม้ในช่วงกลางคืน



- **อย่ารอช้าที่จะติดต่อ**พยาบาลผดุงครรภ์หรือสถาน
ผดุงครรภ์ของคุณ
- **อย่ากังวลที่จะโทรปรึกษา** การพูดคุยเพื่อขอคำแนะนำ
จากพยาบาลผดุงครรภ์หรือสถานผดุงครรภ์ของคุณ
หากมีข้อสงสัยใด ๆ นั้นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีแนว
โน้มว่าบุคคลเหล่านั้นอาจจะต้องการพบคุณในทันที



จะเกิดอะไรขึ้นหากทารกเกิดตื่นน้อยลงอีก?

หากหลังจากที่มีการตรวจสอบสุขภาพของคุณแล้ว แต่คุณยังไม่
พอใจกับการตื่นของบุตร คุณต้องติดต่อพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ของคุณทันที แม้ว่าทุกอย่างในครั้งที่
ผ่านมาจะปกติแล้วก็ตาม

อย่าลังเลที่จะติดต่อขอคำแนะนำจากพยาบาลผดุงครรภ์
หรือสถานผดุงครรภ์ ไม่ว่าจะกี่ครั้งก็ตาม มีพยาบาล
ผดุงครรภ์ในสถานผดุงครรภ์ ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



อย่าใช้เครื่องตรวจจับเสียงหัวใจ เครื่องวัด
ดอปเปลอร์ หรือแอปฯ โทรศัพท์เพื่อ
ตรวจสอบจังหวะการเต้นของหัวใจทารก
แม้คุณจะทำตามคำแนะนำของแพทย์
ของหัวใจนั้น ก็ได้บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดี
ของบุตรคุณได้



รายละเอียดการติดต่อ:

แหล่งที่มาและการแสดงความขอบคุณ

ข้อมูลในใบปลิวนี้อ้างอิงมาจาก RCOG Green-top Guideline No. 57
Reduced Fetal Movements (2011) และ RCOG Patient Information Leaflet
Your baby's movements in pregnancy: information for you (2012)

ขอขอบคุณองค์กรต่อไปนี้ที่สนับสนุนการจัดทำใบปลิวนี้:



Tommy's

Together, for every baby

[tommys.org](https://www.tommys.org)