



# Cảm nhận thấy cử động của con là một dấu hiệu cho thấy con đang khỏe mạnh

Phần lớn phụ nữ thường bắt đầu cảm nhận thấy cử động của con từ tuần thứ 16 và 24 của thai kỳ. Cử động của bé rất đa dạng, có thể là đá, động đậy, di chuyển chân tay hoặc lăn mình. Kiểu cử động có thể thay đổi khi bé lớn dần trong bụng mẹ.



## Bé nên cử động thường xuyên như thế nào?

Không có con số cố định cho những cử động thông thường.

Bé của bạn sẽ có những thói quen cử động riêng mà bạn cần làm quen. Từ 16-24 tuần trở đi, bạn sẽ cảm thấy bé cử động ngày càng nhiều hơn cho tới thời điểm 32 tuần, khi đó, bé thường gần như ở một vị trí cho tới khi sinh.



Nếu thấy lo lắng về cử động của con, bạn **KHÔNG ĐƯỢC ĐỢI** tới ngày hôm sau mới đi xin tư vấn



**KHÔNG PHẢI** là bé cử động ít hơn vào cuối thai kỳ.



Bạn cần phải **TIẾP TỤC** cảm thấy con mình cử động cho tới tận lúc trở dạ và cả trong lúc đang sinh bé.

Hãy làm quen với thói quen cử động thông thường của bé.



## Tại sao cử động của con lại quan trọng?

Thình thoảng, việc bé giảm số lần cử động có thể là một dấu hiệu cho biết bé không khỏe. Khoảng một nửa số phụ nữ có thai chết lưu đã để ý thấy cử động của con ít dần đi hoặc ngừng lại hẳn.

Nếu bạn nghĩ con mình đang cử động ít đi hoặc không cử động, hãy liên hệ ngay với nữ hộ sinh hoặc khoa sản (khoa này có nhân viên trực 24/7).



- **KHÔNG ĐƯỢC** chần chừ việc gọi điện cho tới ngày hôm sau để xem chuyện gì xảy ra.
- Đừng lo về việc gọi điện, điều quan trọng lúc này là để bác sĩ và nữ hộ sinh biết rằng con bạn đang cử động ít đi hoặc không có cử động.



Nếu tôi lại thấy cử động của con ít dần thì sao?

Nếu sau khi kiểm tra, bạn vẫn thấy bất an với cử động của con, bạn phải liên hệ nữ hộ sinh hoặc khoa sản ngay lập tức, kể cả khi mọi việc vẫn ổn trong lần kiểm tra gần nhất.

**KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC NGẦN NGẠI** việc liên hệ với nữ hộ sinh hoặc khoa sản để xin lời khuyên, bất kể việc này xảy ra bao nhiêu lần.



Không dùng bất kỳ máy quan sát cầm tay, ứng dụng điện thoại hay máy nghe tim thai Doppler nào để kiểm tra nhịp tim con. Kể cả nếu bạn phát hiện thấy nhịp tim thì cũng không có nghĩa là con bạn đang khỏe mạnh.



Contact details:

### Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



# Tommy's

Together, for every baby

Published: May 2020 | Next review: May 2023

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

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280