

胎動が感じられるということは、赤ちゃんが元気である印です

多くの場合、胎動が初めて感じられるのは妊娠16週から24週にかけてとされています。

胎動の回数に良い悪いはありません。赤ちゃんによって異なります。

妊娠16週から24週にかけて胎動が多くなり、32週になるまで徐々に激しくなっていきます。

その後は、出産時や分娩中もほぼ同じような状態が続きます。

なぜ胎動が重要なのでしょう？

胎動が少ないと、胎児に酸素が行き渡っていないことがあります。動きが少ない胎児の場合、稀に死産（出生前に死亡）となることがあります。

そのため、妊娠経過が順調な場合や、これまでに問題が無かった場合においても、すぐに診察を受けることが重要です。

検査後に胎動が少なくなった場合はどうすれば良いですか？

すぐに産科医に連絡してください。たとえ同じ日に診察を受けている場合や赤ちゃんの状態に問題がないと言われている場合でも、産科医への連絡を怠ってはいけません。

何度でも構いませんので、必ず診察を受けるようにしましょう。

確信はないのですが、違和感があります。どうすれば良いですか？

ご自分の体と妊娠について、一番知っているのはあなたです。

何かおかしいと思ったら、産科医に連絡して診察を受けたい旨を伝えてください。もしうまく状態や理由を説明できなかったとしても、必ず連絡するようにしてください。



以下の場合、すぐに産科医に連絡して診察を受けてください。

- いつもより胎動が少ない
- いつもより胎動が弱い
- 胎動が止まった

- 朝まで待たずに診察を受けてください。産科は年中無休24時間体制ですので、診察予約は昼夜を問わず、いつでも電話でできます。

外出しているときは、どこの産科に連絡しても構いません。

- 無理に赤ちゃんを動かさそうとしないでください。
- 携帯型の超音波機器や手持ちのモニター、スマホのアプリで赤ちゃんの心拍を測らないでください。たとえ心音が聞こえたとしても、赤ちゃんに問題が無いとは限りません。

妊娠中の胎動について
もっと読む



病院での診察はどのようなものですか？

これらの診察や検査が受けられない場合は、申し出てください。助産師または医師にこのパンフレットをお見せください。

医師や助産師が別の検査をしようとしているときは、必ず医学的な理由を尋ねてください。その場合でも、このパンフレットに記載の診察や検査を申し出ることが可能です。

妊娠24週～26週

医師や助産師



胎児の心拍を聞く



胎動について聞く



血圧を測定する



尿を検査する



子宮底長を測定する

26週以降

医師や助産師は以下も行うことがあります。



胎児の心拍数と子宮収縮圧を記録する胎児心拍数陣痛図 (CTG) モニターを装着し、赤ちゃんの心拍数と動きを監視します



今後どうなりますか？

医師や助産師が何らかの懸念を持っている場合は、今後起こり得る事態について説明があります。

以下が満たされるまでは、帰宅できません。

- ・ 胎動に安心が持てる
- ・ 現時点で母子ともに問題ないことが検査結果からわかる

検査で問題が判明した場合は、明確な計画がなければ帰宅できません。

本リーフレットの作成にご協賛いただいた企業：



pregnancyinfo@tommys.orgへのご意見・ご感想

慈善団体「Tommy's」の登録番号: 1060508 / SC039280
改訂: 2026年1月次回改訂: 2029年1月

その他の情報については、以下をご覧ください:
www.tommys.org/pregnancy-information