

感觉到胎动是宝宝健康的标志

大多数女性及分娩者会在怀孕第16周到第24周之间开始感觉到胎动。

正常的胎动次数没有固定标准。每个宝宝的情况都各不相同。

从第16至24周起，您应会感觉到胎动逐渐增多，直至第32周。

此后，胎动次数应大致保持稳定，直至分娩以及分娩过程中。

为什么宝宝的胎动很重要？

有时，胎动减少可能意味着宝宝没有获得足够的氧气。少数胎动减少的宝宝会发生死产（即出生前死亡）。

因此，即使您的孕期一直很顺利，或从未出现过任何问题，也请务必立即就医检查。

如果经检查后宝宝仍然胎动减少，该怎么办？

请立即联系您的产科病房。即使您当天早些时候刚做过检查，或刚被告知宝宝情况良好，也请务必这样做。

无论这种情况发生多少次，都要及时进行检查。

我不太确定胎动情况，但就是感觉有些不对劲，该怎么办？

您最了解自己的身体和孕期情况。

如果您感觉哪里不对劲，请立即联系您的产科病房，并告知他们您即将前往就诊。即使您无法确切解释为何感觉不对劲，也请务必这样做。



如果出现以下情况，请立即致电您的产科病房，并前往检查：

- 胎动次数较往常减少
- 感觉胎动较往常微弱
- 胎动完全停止

- 请勿等到第二天再就医检查。产科病房每周7天、每天24小时开放。无论白天还是夜晚，您可随时致电并前往检查。

如果您不在本地，可以联系任何一家产科病房。

- 请勿采取任何试图诱发胎动的行为。
- 请勿使用家用多普勒、手持监护仪或手机应用程序检查宝宝的心跳。即使听到心跳，也并不意味着宝宝一切安好。

了解更多有关孕期胎动的信息



在医院检查时会进行哪些项目？

如果您没有接受这些检查和测试，应主动提出要求。请向您的助产士或医生出示本手册。

如果您的医生或助产士希望进行不同的检查，他们应向您解释其中的医学原因。您仍可要求进行本手册中列出的检查和测试。

怀孕24至26周

助产士或医生将：



听宝宝的心跳



询问您的胎动情况



测量您的血压



检查您的尿液



测量您的腹围

怀孕26周后

助产士或医生还将：



使用CTG监护仪监测宝宝的心率和胎动——这是一种绑在您腹部的仪器，用于显示宝宝的心跳。



接下来会发生什么？

如果您的医生或助产士有任何担忧，他们会与您商讨后续应如何处理。

在以下情况满足前，您不应被安排回家：

- 您对宝宝的胎动情况感到放心
- 各项检查均显示您和宝宝目前情况良好

如果检查显示任何问题，院方应在制定出明确的处理方案后，方可让您离院。

感谢以下机构对本手册编写的支持：



意见反馈请发送至 pregnancyinfo@tommys.org

Tommy's为注册慈善机构，编号1060508及SC039280
审核时间为2026年1月。下次审核时间为2029年1月

了解更多信息，请访问

www.tommys.org/pregnancy-information