



胎動觀察護理指導

2009.03 制定

2024.07 修訂

一、什麼是胎動？

胎兒在子宮內的活動，孕婦可以從其發生的時間、頻率、動作範圍及強弱來了解胎兒的現況及對外界刺激的回應，也是讓媽媽自行監控胎兒在子宮內狀況的最佳方法。第一胎的媽媽在懷孕 20 週左右，第二胎則在 18 週左右就可以感覺到胎動。

胎動的感覺因人而異，當孕婦感覺胎動減少時，可用手輕推肚子、吃點甜食、飲料或走動刺激胎動。

二、孕婦若有下列任何一種情形需盡速返院就醫：

- (一)刺激後 2 小時內或半天仍無胎動者。
- (二)休息狀態下 2 小時內胎動少於 10 次。
- (三)與平常及前一天相比，胎動次數減少一半。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可以利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫 (02)25713760、新竹馬偕/兒醫 (03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康