

## 胎動カウント法（10カウントテスト）について

最近の研究で、妊婦さんが胎児の動き（胎動）を記録することが、胎児の健康を知る上で大変役立つことが分かってきました。34週以降の元気な胎児は、通常10回の胎動を数えるのに1時間かかりません。そこで胎児の異常を早く見つけるために、34週を超えたら、お母さんに胎児が10回動くのに何分かかかるか測ってもらいます。（10カウントテスト）

具体的には時間に余裕があって、赤ちゃんがよく動く時間帯を選んで、お母さんが楽な姿勢で行います。左側を下にして横になるのがよいとされますが、リラックスできる姿勢ならかまいません。はっきりと分かる胎動だけを数えます。つづけて動いているときは、いったん動きが止まるまでを1回とします。

10回数えるのに60分以上かかるようなら（時間をあけてもう一度テストして、それでも60分以上かかるようなら）病院にご連絡ください。



出産の準備はできましたか？

初めてのお産の方は水曜日  
（第1週を除く）に  
母親学級を行っています。  
ぜひご参加ください♪♪

産婦人科外来