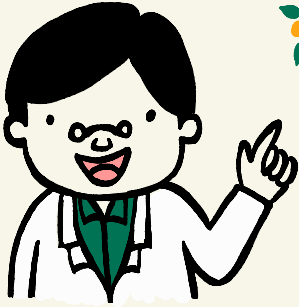


หญิงตั้งครรภ์กับการนับลูกตื่น



วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการตรวจสอบดูสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยตัวคุณแม่เอง
- ป้องกันและแก้ไขปัญหาทารกเสียชีวิตในครรภ์โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งครรภ์ความเสี่ยงสูง เช่น ครรภ์เป็นพิษ หรือเบาหวาน เป็นต้น

เริ่มทำได้เมื่อไหร่

- เริ่มทำได้ตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ไปจนคลอดได้เลยครับ

การนับลูกตื่นมี 2 วิธี คุณแม่สามารถเลือกวิธีที่สะดวกได้เลยค่ะ

วิธีที่ 1

- เริ่มนับหลังรับประทานอาหารเสร็จ 3 มื้อ
- นับครั้งละ 1 ชั่วโมง ให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง
- หากไม่ครบให้รีบมาโรงพยาบาล

วิธีที่ 2

- เริ่มนับตั้งแต่ 8.00 - 12.00 น. (รวม 4 ชั่วโมง)
- นับลูกตื่นอย่างน้อย 10 ครั้ง หากไม่ครบให้รีบมาโรงพยาบาล

แต่! หากระหว่างวันรู้สึกทารกดิ้นน้อยผิดปกติ ให้รีบมาโรงพยาบาลได้เลยค่ะ

