

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、
人生與愛的故事，逢週一刊登

有不少孕婦，特別是初次懷孕的準媽媽，對胎兒活動會有疑問。藉此文章回答以下常見問題。

甚麼是胎動？胎動是指胎兒在子宮內的主動性活動，胎動的模式是胎兒四肢的活動(踢腳、打拳)、全身性的活動(身體轉動、翻動)或胸壁性的活動，如打嗝(輕微而有節奏的抽動)。

胎動從7-8週開始，可從胎兒超聲波看見，但因胎動的力度微弱，孕婦未必能感覺到。孕婦一般在懷孕18-20週開始，感覺到胎兒在子宮內活動，而曾生育的孕婦可能更早感覺到。

何時胎動較明顯？當孕婦躺著或坐著或洗澡時，因處於放鬆狀態，胎動最明顯。胎兒一般於黃昏、晚間或餐後(由於血糖上升)較活躍。有些胎兒會對聲音(音樂或人聲)或孕婦的動作、情緒有反應，因而活動。

每個胎兒有其胎動特性、力度和次數。一般於28週後，正常胎動次數是兩小時內多於10次。生產前，胎兒有類似初生嬰兒的睡眠及清醒週期，所以健康良好的胎兒會有睡眠時間，一般不會多於90分鐘。

如何衡量胎動？孕婦可每天於固定時段停下，側臥並集中精神數算胎動次數。若兩小時內胎動不足10次，就算不正常。因現代人生活繁忙，難以每天抽空記錄，另一個較常用的方法，是在白天12小時內，須察覺胎兒有10次以上的胎動。

許多醫學資料顯示，衡量胎動應以孕婦的觀察為準，不須符合某胎動次數。因此，若孕婦發覺胎動次數和力度比平日的情況明顯減少，便要盡快求醫或入院作進一步檢查。

傳統以為胎動可反映胎兒健康狀況，因理論上，胎動減少可能是胎兒不適的表徵。現今的醫學發現，單單計算胎動未必能準確預測胎兒的健康狀態，應加上定時的產前檢查及健康生活習慣和飲食，才能保障胎兒的健康及安全。

「我的臟腑是你所造的，在我母腹中你塑造了我。我要稱謝你，因為我的受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我深深知道的…我未成形的身體，你的眼睛早已看見；為我所定的日子，我還未度過一日，都完全記在你的冊上了。」(詩篇139：13-16,《聖經新譯本》)

Shalom/婦產科醫生



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong