

Checking Your Baby's Movements

Bewegungen des Babys prüfen

Feeling your baby move is reassuring.

From about the 7th month onward, you should notice periods of movement throughout the day every day. You may want to write down "active" in a diary or on your calendar, for morning, afternoon and evening.

If you notice a decrease in your baby's movement, here's what to do:

- Lie down on your left side and pay attention to the baby's movement. You can put your hands on your tummy to feel for them. Count for as long as it takes to feel 6 or more.
- You should feel **6 or more moves, kicks, rolls, flutters, or stretches in two hours.**
- If your baby does not move 6 or more times in two hours, call your doctor/ midwife, or go to the hospital the same day.
- Once you reach 6 movements, you can stop counting and resume normal activities.

Es ist beruhigend, die Bewegungen Ihres Babys zu spüren.

Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat sollten Sie täglich Bewegungsphasen spüren. Es ist empfehlenswert, diese für morgens, nachmittags und abends als «aktiv» in Ihr Tagebuch oder Ihren Kalender einzutragen.

Wenn Sie einen Rückgang der Bewegungen Ihres Babys bemerken, sollten Sie:

- Legen Sie sich auf die linke Seite und achten Sie auf die Bewegungen Ihres Babys. Sie können Ihre Hand auf den Bauch legen, um diese zu spüren. Zählen Sie, wie lange es dauert, bis sie mindestens 6 Bewegungen spüren.
- Sie sollten **mindestens 6 Bewegungen, Tritte, Drehungen, Flattern oder Strecken innerhalb von zwei Stunden spüren.**
- Wenn sich Ihr Baby nicht mindestens 6 mal innerhalb von zwei Stunden bewegt, kontaktieren Sie Ihren Arzt/Ihre Hebamme, oder suchen Sie noch am selben Tag in einem Krankenhaus medizinische Versorgung auf.
- Wenn Sie mindestens 6 Bewegungen spüren, können Sie aufhören zu zählen und Ihren Tag normal weiterführen.



For more information/Weitere Informationen erhalten Sie hier:
Health Links-Gesundheitsinformation - 1-888-315-9257
or visit/oder besuchen Sie: www.southernhealth.ca

Regional Perinatal Team/Regionales Team für Mutterschaftsvorsorge

