孕中期
文章

胎動頻繁或減少是正常的嗎？胎動感覺變化大揭密！

5 月 18, 2022

1 MIN

胎動，是媽媽感受到寶寶在子宮裡自主性的活動，寶寶也會透過活動，促進身體骨骼成長和神經系統發展。因此，胎動更是媽媽可以用來觀察胎兒健康狀況的方法

第一次胎動，是一個感動的時刻，是一個媽咪們跟寶寶們感受深刻連結的時候，對媽媽來說，胎動也是一個能跟寶寶對話的管道。**如果是第一胎，媽咪們通常在懷孕期間的18到20週左右，**可以感受到胎兒的胎動，而如果懷第二胎的媽咪們，可能會更早感受到，大概在16週左右就能感受到胎兒的胎動。

胎動的感覺是什麼？隨著胎兒動作不同而有不同胎動的感覺

胎動，是媽媽感受到寶寶在子宮裡自主性的活動，寶寶也會透過在肚子裡的活動，促進身體骨骼的成長和神經系統的發展。因此，胎動不只是胎兒和媽媽的對話管道，更是媽媽可以用來觀察胎兒健康狀況的方法。那什麼樣的感覺是胎動呢？

對媽媽來說，胎動的感覺，依照胎兒的活動不同，會有不同的感受。在懷孕初期，媽咪可能會形容**胎動像是「肚子裡在顫動、滾動」、「寶寶在肚子裡翻跟斗」、「被輕踢」這些感覺。**

但當寶寶越長越大，因為子宮的空間變少，胎動的感受可能會更加強烈，媽媽可能會有像是「踢動」或「被肘擠動」的疼痛感覺，**這時候媽媽可以透過在床上側躺，或是做一些緩和運動來調適。媽媽也可以撫摸肚子來安撫寶寶，協助胎兒移動位置，減緩胎動造成的疼痛感。**

而胎動一般來說，也可以分成兩種：

- **有感式胎動：**這種情況下，胎兒可能做出較大的動作，如踢腿、伸展等，媽媽可以很容易感受得到寶寶的胎動。
- **無感式胎動：**胎兒可能是做出較細微的動作，像是打呵欠、活動手掌等，有時寶寶可能一天動了幾百次，但媽媽沒有什麼感受。

媽媽可以注意這些胎動的感受，感受胎兒的活動力表現，如果有發現異常，可以跟助產士討論，也能跟婦產科醫生諮詢。

延伸閱讀：寶寶成長里程大揭密

胎動頻繁是正常的嗎？胎動頻率跟著懷孕週期這樣看

胎動減少怎麼辦？胎動變頻繁是正常的嗎？媽咪們在觀察到胎動的頻率不同時，可能都會有這樣的疑問產生，甚至會開始擔心起寶寶在肚子裡的健康狀況。其實隨著時間的不同，還有媽媽的進食時間，寶寶的活動力都會有所不同。

從一天來看，**寶寶的活動力通常會在晚上九點到半夜一點較為頻繁。**而寶寶的睡眠週期大約為20~40分鐘，最長到90分鐘，在這段睡眠時間裡，通常不太會有胎動的發生，這時媽咪可能跟寶寶說話或互動，寶寶都不會有反應。

而從懷孕的週期來看，胎兒的胎動頻率是會隨著週期而改變的。根據國外學者研究，胎兒的胎動頻率可用「週期」，來參考大約的胎動次數：

- 懷孕8週後：約每14鐘會有1次胎動
- 懷孕20週時：每12小時的平均胎動為 200 次
- 懷孕晚期，32週時：每12小時平均胎動次數增加至575次
- 預產期40週：每12小時的平均胎動次數降低至282次

但上述的胎動次數並沒有絕對，只是一個參考值，實際的胎動情況將因每個胎兒的狀況而有不同，通常只要胎動有規律、有節奏，變化程度不大，都說明胎兒狀況是正常的。

胎動常見問題：寶寶抖動是胎動？宮縮和胎動怎麼分？

懷孕期間，媽咪們在觀察胎動時，可能會發現胎兒胎動的不同狀況，就會產生一些疑問，而有點擔心胎兒的健康狀況。以下整理常見的兩個胎動相關問題，解答媽咪們的擔心：

胎動常見問題1：寶寶頻繁抖動，是打嗝還是胎動？

有時候媽媽們會感受到胎兒在一段時間很規律地抖動，於是會開始好奇：這樣是胎動嗎？還是胎兒有什麼特殊的狀況？其實，**如果媽媽有感受到胎兒規律地抖動，且摸摸抖動的地方會一彈一彈的，很像心跳，跟胎動發生的不規律感不太一樣，這就是打嗝了。**

在懷孕期間，寶寶在子宮內會慢慢學會吞嚥羊水，是寶寶提升肺部能力的一種方式，有時候會刺激橫膈膜，導致橫膈膜痙攣性收縮，就會產生打嗝。其實對懷孕的媽媽來說，「打嗝」是一個見證寶寶成長發展的事情，是一個很美好的現象。

胎動常見問題 2：懷孕媽媽怎麼分辨胎動和宮縮？

在懷孕晚期的媽媽會特別關注生產的前兆，有時會產生宮縮，就會擔心是否已經要進入產程。胎動和宮縮的徵兆其實有些類似，有時懷孕的媽咪們會無法分辨宮縮和胎動。

以下提供3種方法，讓媽咪們能初步判斷是胎動還是宮縮：

(1) 腹部不適感的範圍不同：

胎動是胎兒在肚子裡的活動，碰撞到子宮壁而讓媽媽有感，所以對於媽媽來說，**胎動所造成的疼痛不適，通常只有局部。**而如果是整個腹部都感到不舒服，或肚皮緊縮變硬的現象，就有可能是宮縮。

(2) 發生的時長不同：

胎動是因胎兒的活動造成，所以有疼痛不適感的時間也會較短暫或較突然。但如果媽媽發生宮縮的話，疼痛感會慢慢的發生，肚子會逐漸且規律的感到腹部的不適感。

(3) 發生的部位不同：

胎動的發生通常會任意地變動位置。但如果是宮縮，就可能會整個腹部都感到不舒服，發脹、肚皮緊縮變硬、下墜感，甚至會覺得有尿意或便意。

不論是胎動還是宮縮，若媽咪們已有觀察到異常或是休息後仍不舒服，記得要及早尋求婦產科醫師的協助。

延伸閱讀：懷孕媽咪身體不適症狀大揭密

胎動自我檢測怎麼做：一天找三個時間觀察胎動

胎動也可以看出胎兒的活動力，因此也可以提供懷孕的媽咪一個提醒徵兆，去觀測胎兒的健康狀況。那媽媽平時要怎麼做自我檢測，觀察胎動呢？

媽媽可以用早中晚三個時段，以一個小時為單位來觀察胎兒胎動，如果胎兒於一個小時內的胎動次數沒有超過三次，就需要特別注意胎動頻率。而若持續觀察12小時後，仍舊沒有感受到胎兒胎動，這時候就建議媽咪和婦產科醫師聯繫。

若發現胎兒的胎動次數有明顯的變化，會需要做哪些進一步檢測呢？可依照胎兒目前的週數進行判斷：

- 懷孕小於24週的媽咪：
  若在懷孕24週時，媽咪仍未感受過胎兒的胎動的話，要聯絡婦產科醫生，檢測胎兒的心跳，醫生會用更精密的儀器（如超音波等）去檢視胎兒的健康狀況。
- 懷孕24到28週的媽咪：
  在這個懷孕階段，若媽媽感受到寶寶的胎動次數變化有明顯異常，需聯絡婦產科醫生，醫生可能會在這個階段幫你做更仔細的檢查，像是檢視子宮的大小、血壓、尿蛋白與尿糖。如果子宮的大小比預期的小，醫生會再進一步檢測寶寶的生長和發展狀況。

- 懷孕週數大於28週的媽咪：
  懷孕超過28週的媽媽，若感受到胎兒的胎動有異常，需要馬上聯繫婦產科醫生，不要到隔天才尋求協助。這時，婦產科醫生會向你諮詢胎兒的活動狀況和幫你安排全套的檢查。婦產科也會監測至少20分鐘胎兒的心跳，去確認胎兒的身體健康。

資料來源:
幸福的律動－胎動簡介 ｜ 孕婦關懷網站-衛生福利部國民健康署