

## 從胎動看胎兒健康

[ 發表醫師 ] :蘇鴻文 醫師(婦產科)

[ 發布日期 ] :2004/12/13

胎動在懷孕的過程中是準媽咪唯一可以與寶寶溝通的管道，它不僅能表達胎兒在子宮內成長的現象，也能與母親建立起某種程度的親密感。研究報告顯示，孕婦自行測量胎動，確實可以降低寶寶胎死腹中的機率。因此，儘管目前並沒有評估胎動的絕對標準，但準媽媽們可別小看了這個腹中寶寶唯一可以與您「說話」的管道。

### 胎動

顧名思義，胎動指的是胎兒的主動性運動，如身軀的滾動、四肢和軀幹的同時動作等都是，如果是被動性的運動，像是受到母親呼吸、咳嗽等動作影響所產生的胎兒動作就不算是胎動。胎動可能是胎兒局部性的運動，如：呼吸、張嘴運動等；也可能是胎兒全身的運動，如：翻滾運動。根據研究顯示，我們可將胎兒在母體中的狀態大略分成睡眠及清醒兩個時期。其中睡眠時期又可分成安靜睡眠期及活動睡眠期。利用超音波觀察，在安靜睡眠期下的胎兒乃處於完全睡眠狀態，對外界的刺激或聲音都沒有明顯的反應，這時候的寶寶不容易被吵醒，因而此時也幾乎沒有胎動的產生；若胎兒處於活動睡眠期，則會有種種的不自主運動，如手腳運動、翻滾等，這時候寶寶的心跳會有加速的現象，並且會對外來的刺激較敏感。此時，準媽咪只要改變身體姿勢，腹中寶寶就可能會被驚動而醒來。當然胎兒也會有清醒的時間，在這個時候胎兒全身及各部位的的運動都可被

觀察到，例如：肢體運動、脊椎屈伸運動、翻滾運動、呼吸運動、口嘴運動等。我們若以接近足月的胎兒為觀察對象，其生活的時間裡有將近 25% 為安靜睡眠期；

60%~70% 為活動睡眠期；其餘時間則為清醒期。由此可見，寶寶有將近 75% 的時間都在活動。而胎動可分為自覺性與非自覺性兩種—「自覺性胎動」：在第一胎懷孕約 20 週左右，第二胎在 18 週左右孕婦就可以感覺到，這時的胎動是較有規律性的。胎動剛開始並不明顯，但隨著懷孕週數的增加，自覺性胎動會越來越頻繁。「非自覺性胎動」：指的則是胎兒本身有動作，但孕婦無法感覺到。透過超音波，我們可以很清楚的觀察到非自覺性胎動，如：寶寶眨眼睛、張嘴巴或手指腳趾屈曲，甚至身體轉圈。

#### 胎動的頻率

胎動次數和懷孕週數有關。根據學者的研究，寶寶成長至八週以後，每 13 分鐘至少就會運動一次；寶寶成長至 20 週時，12 小時的平均胎動次數約為 200 次；至 32 週時，則約增加到 575 次；至 40 週時，約減少到 282 次。胎動減少的原因是因為：隨著週數越接近足月，寶寶的體型增大、羊水量減少、寶寶在子宮內可活動的空間相對減小，故胎動亦隨著減少。不過大抵來說，在正常情況下，胎動次數約為 12 小時 50 次至 950 次。然而，準媽媽並不能感覺到所有的胎動，一般而言，準媽媽較易察覺到的是持續 20 秒以上的胎動，和較大的動作，並且和當時媽媽的注意力是否集中也有關係。在所有由機器測得的胎動中，準媽媽若能感覺到 80% 就已屬不易。

#### 自行測量胎動的方式

由母親自行測量胎動的頻率是一個簡易且可行的方法。雖然目前科技發達，透過電子醫學儀器可預測胎兒的健康情形，例如都卜勒超音波可以看出胎兒血流的變化，但使用這些儀器檢查所需要的費用較為昂貴，花費的時間也比較多；再者資源有限，醫師也無法

——為每個孕婦都做這些檢查，所以通常只提供給高危險妊娠的孕婦使用。目前有許多自行測量胎動的方法可供準媽媽們作為參考，但較常使用的是由 Moore 和 Piacquadio 所提出的 Count-to-Ten approach。其方法就是媽媽自 28 週起，每天找空閒時間(建議晚餐後，因為此時胎動較頻繁)，採左側臥或靜坐姿勢，記錄 10 次胎動所需的時間。若小於 120 分鐘 ( 2 小時)，表示胎動次數無異常。如覺得無胎動或 10 次胎動所需的時間大於 2 小時，則應儘快找醫師做進一步的檢查。除了這個方法，尚有其他測量方式可以考慮，如計算固定時間內的胎動次數：由準媽媽每天分別在早上、中午、晚上各利用一小時時間測量胎動，若平均每小時少於 3 次，則表示異常。還有一種最簡單的方法就是——

準媽媽若能在白天測得 10 次胎動，大致上就可以安心了。

#### 胎動異常的原因

胎動的異常原因有許多，大部分是由於缺氧所造成的，例如：胎盤功能不佳、臍帶繞頸、胎盤剝離等。所謂胎盤功能不佳，就是由胎盤所供給胎兒的氧氣不足，較易發生在子癲前症的孕婦。而由於寶寶在羊水內可以自由活動，因此其賴以維生的臍帶也可能發生纏繞寶寶身體任一部位的狀況，尤以頸部為多；雖然臍帶繞頸是常見的情況，但若纏繞太緊則會造成寶寶缺氧甚至死亡。胎盤剝離通常會造成媽媽劇烈腹痛、大量陰道出血和寶寶心跳減速，通常較易發生在有高血壓病史的媽媽或者腹部受到外力撞擊的孕婦。胎兒若突然缺氧，會短暫劇烈運動，然後很快停止胎動，所以媽媽若注意到胎兒產生突然的劇烈運動後靜止的情形，表示腹中胎兒可能有立即的危險，此時應儘速就醫，以確保寶寶的安全。此外，若媽媽本身有疾病(如：發燒)或不良習慣(如：吸煙或服用鎮定劑)，也會造成寶寶活動力減低。在此特別提醒準媽媽們：媽媽吸煙將會導致寶寶活動力減低、早產兒、寶寶體重過輕。所以，為了寶寶的健康著想，準媽媽應該革除不良習慣。

有些情況下，寶寶活動力不變，但媽媽卻因其他因素感覺不到寶寶的胎動，例如：羊水過多；雖然這種情況下寶寶活動力不變，但羊水過多往往會伴隨一些先天性的異常，故媽媽應聽從醫師的指示做進一步的檢查。不管是什麼原因，胎動頻率明顯減少是一個警訊，準媽媽們應儘速尋求醫生的診斷及處理。

#### 胎動頻率減緩時的處理

胎動是腹中寶寶健康的證明，而胎動明顯的減少或停止，表示胎兒很可能有危險。但是事實上，胎動是非常主觀的感覺，每個媽媽都有個別的差異，每一胎的情況也會有所不同。此外，如同前文所提到的，胎兒也需要休息及睡眠，處於安靜睡眠期狀況下的寶寶，很少或甚至沒有胎動；或者，因為孕婦正在走動或忙碌，以致於忽略了胎動的感覺。所以，當準媽媽感覺到胎動減少時，應該安靜下來不要慌張，休息一下後再觀察胎兒的活動。倘若發現胎動真的減少，甚至停止，則應儘快找醫師做進一步的檢查。

#### 結論

許多研究皆顯示了胎兒活動能力的減低和胎兒死亡有絕對的相關性。因此，不管是否為高危險妊娠孕婦，都應養成自我評估胎動的能力與習慣。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**