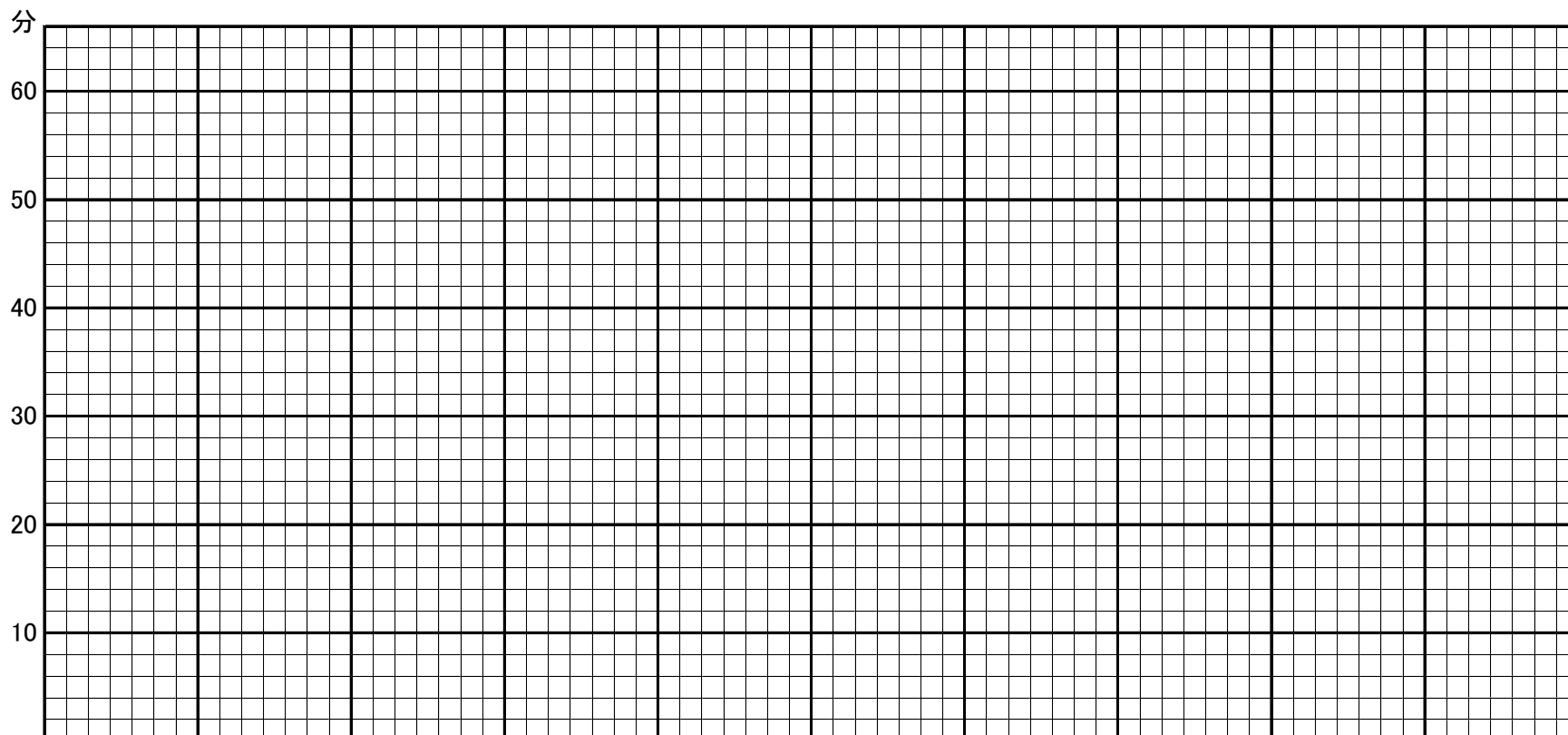


♥胎動チェックシート♥

- 静かに横になって数えましょう。ゆったり落ち着いているときのほうが赤ちゃんの動きがよくわかります。寝る前でもいいですね。
- 赤ちゃんが1回目に動いた時間をメモしておき、10回動くのにかかった時間をチェックして、グラフにします。
- 妊娠32週に入ったら、できるだけ毎日チェックしましょう。

* 10回動くのに40分以上かかった場合には、時間を変えて、その日のうちにもう一度やり直してみましょう。

* それでもなお40分以上かかった場合は、この記入シートを持って、受診してください。



[]月/日																																																															
曜日																																																															
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
	32週						33週						34週						35週						36週						37週						38週						39週						40週						41週								