孕中期文章
文章

何時會感覺到胎動？胎動頻繁程度怎樣算正常？從胎動看出胎兒健康！

2 月 18, 2020

孕婦在懷孕中期會迎接初次胎動的驚喜，當感受到肚子裡面有微小的晃動或滾動，便是胎兒透過胎動在與媽媽打招呼囉！胎兒在初形成時就會產生胎動，但因為子宮內的胎兒還太小，孕婦才感覺不到胎動。懷孕約16~18週左右，通常是媽媽感受到初次胎動的時候，而有懷胎經驗的孕婦通常比初胎孕婦更早感覺到胎動。等到約20週時，孕婦便漸漸可以感覺到明顯且頻繁的胎動。

Author(s): 審稿人 – 許廣鎮醫師

胎動除了是父母與胎兒的甜蜜連結，胎動的程度、頻率同時能反應胎兒在子宮中的狀況，媽媽可藉由觀察胎動情形，來注意胎兒是否健康發展。

孕婦在懷孕中期會迎接初次胎動的驚喜，當感受到肚子裡面有微小的晃動或滾動，便是胎兒透過胎動在與媽媽打招呼囉！胎兒在初形成時就會產生胎動，但因為子宮內的胎兒還太小，孕婦才感覺不到胎動。懷孕約16~18週左右，通常是媽媽感受到初次胎動的時候，而有懷胎經驗的孕婦通常比初胎孕婦更早感覺到胎動。等到約20週時，孕婦便漸漸可以感覺到明顯且頻繁的胎動。

胎動除了是父母與胎兒的甜蜜連結，胎動的程度、頻率同時能反應胎兒在子宮中的狀 況，媽媽可藉由觀察胎動情形，來注意胎兒是否健康發展。

迎接第一次胎動，認識胎動與胎兒發展情形

胎兒在初形成時就會產生胎動，但因為子宮內的胎兒還太小，孕婦才感覺不到胎動。**懷孕約16~18週左右，通常是媽媽感受到初次胎動的時候**，而有懷胎經驗的孕婦通常比初胎孕婦更早感覺到胎動。等到約20週時，孕婦便漸漸可以感覺到明顯胎動。

胎動時，孕婦會感受到肚子裡面有晃動或滾動的感覺，也有機會看到寶寶手腳擠壓肚皮的形狀。一般來說，平躺休息或專注感受胎兒活動時，注意到胎動的機會會更高。

胎動是什麼感覺？懷孕週數胎動變化及胎動感受

事實上，胎動的感覺因人而異，隨著懷孕週數也有不同的感受，但整體而言，胎動都不會造成孕婦疼痛或不適。胎動變化主要可分為以下三階段：

- **胎動第一階段：胎動幅度小、感受頻率低（懷孕16週至19週）**

此時期**感受到的胎兒胎動較弱，胎動位置集中於下腹部。**因類似腸胃蠕動的感覺，初次懷胎的媽媽多不易察覺。也有些孕婦形容初期胎動有種搔癢肚皮感。

- **胎動第二階段：胎動幅度頻率明顯增加（懷孕20週至35週）**

懷孕20週到35週，子宮有足夠空間讓胎兒伸展，胎動位置上移至肚臍以上並擴大範圍，26週後，胎動會更為頻繁。且**孕婦開始感覺到胎動幅度增加，翻滾較大力時還可能會帶給孕婦地震的錯覺。**

- **胎動第三階段：胎兒充滿子宮，胎動頻率趨緩（懷孕36週至40週）**

懷孕後期的36週到40週分娩前，其實胎動仍顯頻繁，但因胎兒身形幾乎充滿子宮，胎兒活動空間縮小，**媽咪能感受到的胎動頻繁狀況較孕中期來得小，胎動位置也隨胎兒的成長，擴大至整個腹部，孕婦能感受到整個腹部的律動感。**

▲懷孕20週到35週，子宮有足夠空間讓胎兒伸展，胎動位置上移至肚臍以上並擴大範圍，26週後，胎動會更為頻繁。

胎動頻繁正常嗎？胎動反應胎兒健康狀況

「胎動」是孕婦初步判斷胎兒健康狀況的指標之一，孕婦可藉由觀察胎動情形來注意胎兒是否健康發展。胎動突然變得劇烈、胎兒頻繁的動，或明顯減少的胎動頻率，都可能是來自胎內的警訊，需進一步尋求醫師評估。

胎動發生的頻率與時間因每個寶寶習性而異，媽媽可觀察胎動的發生平均在一天中的那些時段，了解子宮內胎兒的作息。當胎動不明顯時，可能是胎兒正在睡覺，孕婦可試著來回走動、輕推肚子或吃點食物，來測試胎兒反應。

一般建議媽咪可自28週後需做胎動記錄。而較容易觀察胎動的時機是孕婦進食後，因血糖升高時胎動頻繁的狀況會較明顯。孕婦可於進食後保持平靜的坐或臥姿，記錄胎兒10次胎動須要多久時間。

雖然每個胎兒的胎動次數不盡相同，基本上，在1~2小時內發生10次以上的胎動，都屬於正常範圍。但**若2小時內胎動次數少於10次，或感覺到異於平時的劇烈胎動，應立即尋求醫師協助，來釐清胎動頻繁的原因。**

胎兒的健康指標！胎動頻繁是重要警訊

懷孕20週後，經歷過初次胎動的媽媽，在感覺到來自胎兒的胎動時會格外安心。然而，**當胎動頻繁且異常劇烈，而導致不舒服，或胎動明顯減少甚至不動時，孕婦需特別注意胎動狀況，因為這或許是胎動帶來的警訊。**

- **突然劇烈胎動**

有些好動的胎兒一直動，若為胎動的感覺與一般胎動無異，則不必過於擔心。但當胎兒出現異於平時的劇烈胎動，而後便幾乎沒有胎動，可能有子宮異常、胎盤剝離或胎兒被臍帶纏住的危險，須立即尋求醫師協助。

- **胎動明顯減少或不動**

當胎動不明顯時，大部分是胎兒正在睡覺，媽媽可由平時胎動的時間來判斷。若感覺到胎動比平常活動量少一半或停止，或在2小時當中胎動次數低於10次，建議立即尋求醫師協助評估。

孕婦藉由觀察胎動來注意胎兒發展情形，雖為最初步、無法精準的判斷方式，但根據過去的醫學經驗，胎兒受到損害的情況通常是在胎動減少之前進行的。**若媽媽在懷孕時及早注意到胎動異常，可降低子宮內胎兒發生不良問題的機率。**

然而，觀察胎動情形僅能做為初步判斷的標準，若有任何疑慮都應直接尋求主治醫師協助，並配合醫師進行定期的產檢，確保子宮內胎兒保持健康穩定的發展。

胎動怎樣算過度頻繁？胎動相關常見QA

Q1寶寶胎動次數多少是正常的？怎樣算胎動過度頻繁？

A1在一般情況下，胎動次數約在每小時3至5次，而最多12小時內動30至40次也都還在正常範圍內。不過隨著懷孕周期的推進，胎動的頻率也會隨之增加。

Q2寶寶在睡覺時也會有胎動嗎？

A2寶寶在睡覺時仍會有胎動，就如同睡覺時也會有打嗝狀況發生，不過相較於醒著，睡覺時胎動次數可能就會比較少，但媽媽並無法感知寶寶是否在睡覺，所以仍用相同的標準來觀察寶寶胎動的次數即可。

Q3胎動頻繁的寶寶，出生後會比較健康嗎？

A3老一輩認為，胎動頻繁的寶寶，出生後都會是頭好壯壯的健康寶寶，或是個性活潑外向或調皮，但目前醫學上並無相關證據可佐證此說法。若胎動過於激烈或頻繁，建議盡速尋求專業醫師的協助。

Q4懷孕後期胎動頻繁是宮縮還是胎動？

A4許多新手媽媽也較分不清楚懷孕後期是胎動頻繁還是宮縮。胎動是指寶寶在活動時所造成的觸動感，而宮縮則是媽媽本身的子宮收縮。可以依據有觸動感的位置以及程度來判斷。胎動時肚子會局部隆起，不過除了寶寶所在位置，其餘位置摸起來是軟的。而宮縮則會讓整個肚子都非常的硬。

另外，一般的宮縮不太會有痛感，孕媽咪在稍做休息過後就會得到緩解。若宮縮情況 越來越劇烈，演變成疼痛的狀態，就需要盡快至醫院檢查。

重點摘要：

- 初次胎動發生在懷孕中期，妳可能會感受到肚子裡面，有微小的晃動或滾動的驚喜感！
- 胎動第一階段：胎動幅度小、感受頻率低（懷孕16週至19週）
- 胎動第二階段：胎動幅度與頻繁程度明顯增加（懷孕20週至35週）
- 胎動第三階段：胎兒充滿子宮，胎動頻率趨緩（懷孕36週至40週）

參考

- 衛生福利部國民健康署 《孕婦衛教手冊》 (link)
- 衛生福利部國民健康署 《孕婦健康手冊》 (link)
- Fetal Movement (link)
- When to Worry About Fetal Movement: Decreases and Increases (link)

立即分享