

መመሪያዎች



- ከ 28ኛው የእርግዝና ሳምንት በኋላ፣ ማሕጸን ውስጥ ያለው ሕጻን፣ በየቀኑ ላይ ባለ በተወሰነ ጊዜ ውስጥ የሚያደርጋቸውን መንቀሳቀሶችን መቁጠር ይጀምሩ።
- በቀን፣ ምሽት ወይም ማታ ላይ የላ የ 2- ሰዓት ጊዜን ይምረጡ። ባጠቃላይ፣ ብዙ እንቅስቃሴ የሚታዩባቸው ጊዜያት ከቁርስ፣ ምሳ ወይም እራት በኋላ ናቸው። በዚህ የ 2- ሰዓት ጊዜ ውስጥ፣
 - በግራፉ ላይ ያለውን ጊዜ ይመዝግቡ።
 - ማህጸን ውስጥ ያለው ህጻን በሚንቀሳቀስበት በእያንዳንዱ ጊዜ ላይ የ X ምልክት ያድርጉ።
- በአንድ የ 2-ሰዓት የጊዜ ገደብ ውስጥ፣ ከ 10 ያነሰ እንቅስቃሴዎችን ከቆጠሩ፣ ወደ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ወዲያወኑ ይደውሉ።
- ከጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎ በሚያደርጓቸው እያንዳንዳቸው ስብሰባዎች ላይ ይህንን መዝገብ ይዘውት ይምጡ።

ጥያቄዎች?

ጥያቄዎቻችሁ በጣም አስፈላጊ ናቸው። ያሁኑ ጥያቄዎች ወይም ቅሬታዎች ካልዎት ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎ ይደውሉ።

የ UWMC ባልደረቦች እርስዎን ለመርዳት ዝግጁ ናቸው።
የእናቶችና የሕጻናት እንክብካቤ ክሊኒክ (Maternal and Infant Care Clinic)
206-598-4070

ከስራ ሰዓት በኋላ ወደ Labor & Delivery ይደውሉ፤
206-598-4616

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Maternal and Infant Care Clinic

Box 356159
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195
206-598-4070

እለታዊ ማሕጸን ውስጥ ያለ ሕጻን የሚያደርገው እንክቅቃሴ መዝገብ



ስም

የሆስፒታል ቁጥር

ወር/ዓመት

የሚደርስበት ቀን በግምት (EDC)

የእናቶችና የሕጻናት እንክብካቤ ክሊኒክ
(Maternal and Infant Care Clinic)
206-598-4070

ከስራ ሰዓት በኋላ ወደ የምጥና የማዋለድ አገልግሎት
(Labor & Delivery) ይደውሉ፤ 206-598-4616

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

ቀን	የመጀመሪያ ሰዓት	15 ደቂቃ	30 ደቂቃ	45 ደቂቃ	1 ሰዓት	1½ ሰዓታት	1¾ ሰዓታት	2 ሰዓታት
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Instructions

- After the 28th week of pregnancy, begin counting fetal movements at the same time each day.
- Choose any 2-hour period of the day, evening, or night. In general, active periods tend to be after breakfast, lunch, or dinner. During this 2-hour period:
 - Record the time on the graph.
 - Place an X in the box each time there is a fetal movement.
- If you count fewer than 10 movements in a 2-hour period, call your health care provider right away.
- Bring this record to each visit with your health care provider.

Questions?

Your questions are important. Call your health care provider if you have questions or concerns.

UWMC staff are also available to help.

Maternal and Infant Care Clinic:
206-598-4070

After hours, please call Labor & Delivery:
206-598-4616

Daily Fetal Movement Record



Name

Hospital Number

Month/Year

EDC

*Maternal and Infant Care Clinic:
206-598-4070*

*After hours, please call Labor & Delivery:
206-598-4616*



Maternal and Infant Care Clinic
 Box 356159
 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195
 206-598-4070



Day	Start Time	15 Minutes	30 Minutes	45 Minutes	1 Hour	1½ Hours	1¾ Hours	2 Hours
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								