

Checking Your Baby's Movements

Vérifier les mouvements de votre bébé

Feeling your baby move is reassuring.

From about the 7th month onward, you should notice periods of movement throughout the day every day. You may want to write down “active” in a diary or on your calendar, for morning, afternoon and evening.

If you notice a decrease in your baby's movement, here's what to do:

- Lie down on your left side and pay attention to the baby's movement. You can put your hands on your tummy to feel for them. Count for as long as it takes to feel 6 or more.
- You should feel **6 or more moves, kicks, rolls, flutters, or stretches in two hours.**
- If your baby does not move 6 or more times in two hours, call your doctor/ midwife, or go to the hospital the same day.
- Once you reach 6 movements, you can stop counting and resume normal activities.

Sentir votre bébé bouger est rassurant.

À partir du 7^e mois environ, vous devriez remarquer des périodes de mouvement tout le long de la journée, chaque jour. Vous voudrez peut-être écrire « actif » dans votre journal ou sur votre calendrier, pour le matin, l'après-midi et le soir.

Si vous remarquez que votre bébé bouge moins, voici quoi faire :

- Couchez-vous sur le côté gauche et soyez attentive aux mouvements du bébé. Vous pouvez mettre vos mains sur votre ventre pour les sentir. Comptez jusqu'à ce que vous en ayez senti 6 ou plus.
- Vous devriez sentir **6 mouvements, coups de pied, roulements, frémissements ou étirements, ou plus, en deux heures.**
- Si votre bébé ne bouge pas 6 fois ou plus en deux heures, appelez votre médecin ou sage-femme, ou allez à l'hôpital le même jour.
- Après avoir senti 6 mouvements, vous pouvez arrêter de compter et reprendre vos activités ordinaires.



For more information/Pour de plus amples renseignements :
Health Links-Info Santé - 1-888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Regional Perinatal Team/Équipe périnatale régionale

