

# Karta ruchów „Licz do dziesięciu” (wg metody Cardiff)

Notatki

Jest to prosta metoda, w której przyszła matka wykonuje ważne zadanie kontroli zdrowia własnego dziecka. Polega to na liczeniu ruchów wykonanych przez płód w ciągu dnia. Zaczynamy o godzinie 9 rano i od tego momentu liczymy i notujemy ruchy płodu. Kiedy odczuwamy dziesięć ruch płodu, odnotowujemy na karcie, o której godzinie był ten ruch.

## Przykład:

Jeżeli 10 ruch odczuwasz o godzinie 14:10 zamazujesz cały kwadrat pomiędzy godziną 14:00 a 14:30.

W tym dniu nie trzeba już więcej liczyć ruchów płodu. Następnego dnia znów zaczynamy liczyć ruchy płodu o godzinie 9:00 i tak dalej. Jeśli do godziny 21:00 było mniej ruchów niż 10, zaznaczasz ile było ruchów płodu na wykresie poniżej grubej kreski.

## Uwaga:

Zgłoś się do lekarza jeżeli:

- w ciągu dwóch kolejnych dni odnotujesz mniej niż 10 ruchów,
  - w ciągu jednego dnia nie odnotujesz żadnych ruchów płodu.
- Zachowaj spokój! To najważniejsze dla Ciebie i Twojego dziecka

## KARTA RUCHÓW PŁODU wg CARDIFF

Imię i nazwisko

Telefon kontaktowy

Adres

Data rozpoczęcia obserwacji

Ta metoda pozwala Ci na wsłuchanie się w sygnały, które wysyła Ci Twoje dziecko i dodatkową kontrolę stanu jego zdrowia. Pamiętaj, że schematy ruchu płodu są sprawą indywidualną i mogą się różnić, podobnie jak odczuwanie ruchów płodu przez przyszłą matkę. Poproś swojego lekarza o dokładne wyjaśnienie zanim zaczniesz stosować metodę „Licz do dziesięciu”.

# Karta ruchów płodu wg Cardiff

	29 tyg.	30 tyg.	31 tyg.	32 tyg.	33 tyg.	34 tyg.	35 tyg.	36 tyg.	37 tyg.	38 tyg.	39 tyg.	40 tyg.	41 tyg.	42 tyg.
P														
W														
Ś														
C														
P														
S														
N														
9														
30														
10														
30														
11														
30														
12														
30														
13														
30														
14														
30														
15														
30														
16														
30														
17														
30														
18														
30														
19														
30														
20														
30														
21														
9														
8														
7														
6														
5														
4														
3														
2														
1														
0														

Mniej niż 10 do 21:00