

LE DÉCOMPTE DES MOUVEMENTS FOETAUX

La future maman peut commencer à ressentir les mouvements foetaux entre la 16^e et 20^e semaine de grossesse. Après la 24^e semaine, elle perçoit les mouvements du bébé de manière plus régulière.

La quantité de mouvements du bébé est un indice indirect de son bien-être. C'est pourquoi la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada recommande aux femmes enceintes d'effectuer le **décompte des mouvements foetaux** de leur bébé après 32 semaines de grossesse (dans le cas d'une grossesse normale)

Qu'est-ce qui peut influencer la perception des mouvements du bébé?

- **Le nombre de semaines de grossesse** : Il est noté qu'un fœtus diminue ses mouvements vers la 32^e semaine de gestation. Par contre, ses mouvements restent quand même actifs.
- **La localisation de votre placenta** : les mouvements du bébé sont plus faciles à ressentir lorsque le placenta est implanté dans la face postérieure de l'utérus.
- **L'heure de la journée** : les mouvements sont mieux perçus tôt en soirée.
- **Votre position** : si vous êtes couchée ou assise, vous percevez mieux les mouvements que si vous êtes debout.
- **La cigarette** : Fumer réduit le débit sanguin au bébé et, ainsi, réduit temporairement ses mouvements.
- **Les médicaments** : La majorité des médicaments n'affectent pas les mouvements foetaux. Les quelques exceptions incluent les antidépresseurs et les narcotiques, qui sont associés à une diminution des mouvements.

* Contrairement à certaines croyances, la nourriture ou les jus sucrés n'augmentent pas les mouvements du bébé

Si mon bébé bouge moins, que dois-je faire?

Si vous constatez que votre bébé bouge moins que d'habitude, il est important de déterminer la cause. Souvent, ce n'est que parce que vous avez été très occupée et avez moins porté attention aux mouvements du bébé. Par contre, parfois, une diminution des mouvements foetaux peut indiquer que votre bébé a besoin d'une évaluation pour déterminer son état de santé.

Vous pouvez faire vous-mêmes un test simple à la maison pour déterminer si votre bébé bouge assez. Ce test s'appelle **Décompte des mouvements foetaux (DMF)**.

COMMENT FAIRE LE DÉCOMPTE DES MOUVEMENTS FOETAUX		UTILISEZ CE TABLEAU POUR NOTER LES DÉCOMPTES							
Date	Heure du début	Indiquez chaque mouvement						Heure de la fin	Durée
10/02	18h30	x	x	x	x	x	x	18h55	25 min.

Adapté des Lignes directrices de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2018). *Surveillance du bien-être fœtal : Directive consensus d'antepartum*