



# KICK-COUNT



## Messmethode:

Miss entweder die Anzahl der Kindsbewegungen innerhalb einer Stunde oder zwei Stunden, oder miss die Dauer bis Du 10 Kindsbewegungen gespürt hast.

## Anleitung:

- Setze oder lege Dich bequem hin – falls Du liegst, liege auf der linken Körperseite.
- Notiere die Startzeit.
- Markiere durch einen Strich die Aktivität des Babys innerhalb der ersten 10, 20, 30 ... Minuten.
- Notiere die Endzeit.
- Vergleiche mit den vorangegangenen Tagen.
- Wenn Du innerhalb von 2 Stunden keine 10 Kindsbewegungen notiert hast, wiederhole den Kick-Count zu einem späteren Zeitpunkt.  
Gibt es erneut in 2 Stunden keine 10 Kindsbewegungen, dann kontaktiere Deine Frauenärztin.

Start Zeit	10 Minuten	20 Minuten	30 Minuten	40 Minuten	50 Minuten	60 Minuten	70 Minuten	80 Minuten	90 Minuten	100 Minuten	110 Minuten	120 Minuten	Ende