

# Décompte des mouvements fœtaux (DMF)

## Obstétrique et gynécologie



Le DMF est une méthode simple et efficace pour surveiller la santé de votre bébé. Un bébé en santé bouge régulièrement. Il a plusieurs périodes d'activités et de repos au cours de la journée. La plupart des femmes sentent les mouvements de leur bébé, mais il est possible que certaines femmes ne les perçoivent pas.

### Quand commencer le DMF ?

- À partir de la 26<sup>e</sup> semaine de grossesse, si votre grossesse comporte un risque.
- À partir de la 32<sup>e</sup> semaine, pour toutes les femmes enceintes.

### Comment faire ?

- Comme les bébés bougent plus le soir, c'est un bon moment !
- Chaque jour, asseyez-vous confortablement ou étendez-vous sur le côté gauche. Dans ces positions, vous sentirez mieux les mouvements de votre bébé.
- Concentrez-vous sur les mouvements de votre bébé. S'il bouge plusieurs fois d'affilée sans quelques secondes entre les mouvements, ça compte pour un seul mouvement.
- Comptez les mouvements jusqu'à ce que vous en ayez senti 6.

### Mon bébé bouge moins qu'est-ce que je dois faire ?

- Si vous n'avez pas ressenti 6 mouvements après deux heures, vous devez aller à l'urgence obstétricale. Nous nous assurerons que votre bébé va bien.

### Qu'est ce qui peut changer le nombre de mouvements de mon bébé ?

- Le nombre de semaines de grossesse : les bébés bougent un peu moins à partir de 32 semaines puisqu'ils sont un peu plus à l'étroit. Par contre, ils restent actifs et vous devriez ressentir au moins 6 mouvements en 2 heures.
- La cigarette. Éviter de fumer avant ou durant le DMF.
- Certains médicaments comme les médicaments contre la douleur ou les corticostéroïdes.
- L'alimentation ne modifie pas les mouvements de votre bébé.



# Décompte des mouvements fœtaux (DMF)

Vous pouvez utiliser ce tableau ou une application pour compter les mouvements de votre bébé.

Date	Heure du début	Mouvements ressentis	Heure de fin	Durée
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		
		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Terminé!		

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou votre infirmière.



## Notes personnelles

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.