



आपके शिशु के हलिनने का अनुभव इस बात का संकेत है कि वह अच्छे हैं

ज्यादातर महिलाएं सामान्य तौर पर गर्भावस्था के 16 और 24 सप्ताहों के बीच अपने शिशु को हलित महसूस करना शुरू कर देती हैं।

शिशु की गतविधिलित, स्पंदन, सरसराहट से ले कर लुडकने तक किसी भी रूप में वर्णति हो सकती है।

जैसे-जैसे आपकी गर्भावस्था आगे बढ़ती है, गतविधिका प्रकार बदल सकता है।



मेरे शिशु को कतिनी बार गतविधि करनी चाहिए?



सामान्य गतविधिका कोई नरिधारति संख्या नहीं है।

आपके शिशु का गतविधिका अपना खुद का पैटर्न होगा गतविधियाँ जो आपको जाननी चाहिए।

16-24 सप्ताहों से लेकर आप अपने शिशु को और अधिक गतविधि करते हुए महसूस करना चाहिए, जो कि 32 सप्ताह तक और बढ़ जाती है और शिशु के जन्म तक उतनी ही गतविधिहिनी चाहिए।



यह सच नहीं है कि गर्भावस्था के अंत में शिशु कम गतविधि करते हैं।



आपको जब तक आप प्रसव की पीड़ा में जाएं तब तक अपने शिशु की गतविधि महसूस होती रहनी चाहिए, और तब भी जब आपको प्रसव का दर्द हो रहा हो।

अपने शिशु की गतविधिका सामान्य पैटर्न को जानें।

अगर आप अपने शिशु की गतविधियों के बारे में चतिति हों, तो आपके अगले दनि तक सलाह लेने के लिए इंतज़ार नहीं करना चाहिए



अगर आपको लगता है कि आपके शिशु की गतविधियाँ धीमी हो गई हैं या बंद हो गई हैं, तो अपनी दाई या मेटर्नटि इकाई से तुरंत संपर्क करें (उसमें सप्ताह के 7 दनि, दनि के 24 घंटे करमचारी उपलब्ध रहते हैं)।

- क्या होता है यह देखने के लिए अगले दनि कॉल करने की प्रतीक्षा न करें।
- फोन करने के बारे में चतिता न करें, यदि आपके शिशु की गतविधियाँ धीमी हो गई हैं या बंद हो गई हैं, तो आपके डॉक्टरों और दाइयों के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है।



मेरे शिशु की गतविधियाँ महत्वपूर्ण क्यों हैं?

शिशु की गतविधिमें कमी आना कभी-कभी इस बात का महत्वपूर्ण चेतावनी भरा संकेत हो सकता है कि शिशु बीमार है। मृत बच्चों को जन्म देने वाली करीब आधी महिलाओं ने पाया था कि उनके शिशु की गतविधि धीमी हो गई थी या बंद हो गई थी।



अपने शिशु के हृदय की धड़कन को जाँचने के लिए हाथ में पकड़ने वाले मॉनटर, डॉपलर या फोन ऐप का उपयोग न करें। आपको धड़कन महसूस हो तो उसका अर्थ यह नहीं है कि आपका शिशु अच्छा है।

शिशु की गतविधियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपनी दाई से बात करें



अगर मेरे शिशु की गतविधियाँ फरि से कम हो जाएं तो क्या करें?

अगर, आपकी जाँच के बाद, आपको फरि भी अपने शिशु की गतविधिसि संतोष न हो, तो आपको तुरंत अपनी दाई से या मेटरनटि इकाई से संपर्क करना चाहिए, तब भी, अगर पछिली बार सबकुछ सामान्य था।

यह चाहे कतिनी भी बार हो, अपनी दाई या मेटरनटि इकाई से सलाह के लिए संपर्क करने में हचिकचाएँ नहीं।

Contact details:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby

Published: May 2020 | Next review: May 2023

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280