Tommy's
PregnancyHub
Pregnancy expertise at your fingertips

NHS

Gujarati

# તમારા શિશુને હલન-ચલન કરતું અનુભવવું એ વાતનું ચિહ્ન છે કે તેઓ સાજા-સારા છે

**મોટાભાગની સ્ત્રીઓ સામાન્ય રીતે સગર્ભાવસ્થાના 16 અને 24 અઠવાડિયાની વચ્ચે પોતાના શિશુને હલન-ચલન કરતું અનુભવે છે. શિશુના હલન-ચલનનું લાત, થથરાટ કે આળોટવા સહિતની કોઈપણ પ્રવૃત્તિ તરીકે વર્ણવી શકાય છે. જેમ-જેમ તમારી સગર્ભાવસ્થા આગળ વધે તેમ તેમ હલન-ચલનનો પ્રકાર બદલાઈ શકે છે.**

## મારા શિશુએ કેટલી વાર હલન-ચલન કરવું જોઈએ?

સામાન્ય હલન-ચલનની કોઈ નિયત સંખ્યા નથી.

16-24 અઠવાડિયા થાય પછી તમને તમારા શિશુનું હલન-ચલન વધુ અનુભવાવું જોઈએ અને જે 32 અઠવાડિયા સુધી વધતુ રહેવું જોઈએ અને ત્યાર પછી તમે જન્મ આપો ત્યાં સુધી લગભગ એટલુંજ રહેવું જોઈએ.

## જો તમે તમારા શિશુના હલન-ચલન બાબતે ચિંતિત હો, તો સલાહ મેળવવા માટે બીજા દિવસ સુધી રાહ ન જુઓ

એ વાત **સાચી નથી** કે શિશુઓ ગર્ભાવસ્થાનો અંત નજીક આવે ત્યારે કે પછી પ્રસવ દરમિયાન ઓછું હલન-ચલન કરે છે.

તમે પ્રસવમાં જાવ અને પ્રસવ કરી રહ્યા હો ત્યારે પણ તમને તમારા શિશુનું હલન-ચલન અનુભવાવાનું **ચાલુ રહેવું** જોઈએ.

## તમારા શિશુના હલન-ચલનને ઓળખો

## મારા શિશુનું હલન-ચલન મહત્ત્વનું કેમ છે?

બાળકના હલન-ચલનમાં ઘટાડો બાળકની તબિયત સારી ન હોવાની એક મહત્ત્વની ચેતવણીનો સંકેત હોઈ શકે છે.

જેમને મૃત બાળક જન્મ્યું છે એવી સ્ત્રીઓમાંથી લગભગ અડધીએ નોંધ લીધી હતી કે તેમના શિશુનું હલન-ચલન ધીમું થઈ ગયું હતું અથવા બંધ થઈ ગયું હતું.

જો તમને લાગે કે તમારા શિશુનું હલન-ચલન ધીમું થઈ ગયું છે અતવા બંધ થઈ ગયું છે, તો તમારા મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી યૂનિટ સાથે **તરત જ** વાત કરો (મિડવાઇફ દિવસના 24 કલાક અઠવાડિયાના 7 દિવસ ઉપલબ્ધ હોય છે). મિડવાઈફ હંમેશા ઉપલબ્ધ હોય છે, રાતના પણ.

- મિડવાઈફ અથવા તમારા મેટરનિટી યૂનિટનો સંપર્ક કરવો મુલતવી **ન રાખો.**
- **ફોન કરવા વિશે ચિંતા ન કરો,** એ મહત્ત્વનું છે કે તમે અનિશ્ચિત હો તો પણ તમે કોઈ મિડવાઈફ અથવા તમારા મેટરનિટી યૂનિટ સાથે સલાહ લેવા માટે વાત કરો. એવી ખૂબ શક્યતા છે કે તેઓ તમને તરતજ જોવા માંગે.

## મારા શિશુનું હલન-ચલન ફરીથી ઘટી જાય તો શું?

જો, તમારા ચેક-અપ પછી પણ તમે તમારા બાળકના હલન-ચલનથી સંતુષ્ટ ન હો, તો તમારે તરત જ તમારા મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી યૂનિટનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ, પાછલી વખતે બધું જ નૉર્મલ રહ્યું હોય તો પણ.

**ભલે તે ગમે તેટલી વાર કરવું પડે, તમારા મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી યૂનિટનો સલાહ લેવા માટે સંપર્ક કરવામાં સંકોચ ક્યારેય ન અનુભવો. મિડવાઈફ મેટરનિટી યૂનિટમાં દિવસના 24 કલાક** ડ્યૂટી પર હોય છે.

તમારા શિશુના ધબકારાની તપાસ કરવા માટે હાથમાં પકડી શકાય તેવા મૉનિટર, ડૉપલર કે ફોન એપનો ઉપયોગ ન કરો.

તમને હૃદયના ધબકારાની જાણ થાય તો પણ એનો અર્થ એવો નથી કે તમારું શિશુ સાજું છે.

**આ પત્રિકા બીજી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે:**
**tommys.org/pregnancyresources**

**અહીં વધુ માહિતી મેળવો**
**tommys.org/pregnancy-hub**

**સંપર્ક માહિતી:**

**સ્ત્રોતો અને ઋણ-સ્વીકાર**

આ પત્રિકામાંની માહિતી RCOG ગ્રીન-ટૉપ માર્ગદર્શિકા નંબર. 57 *ગર્ભસ્થ બાળકનું ઘટેલું હલન-ચલન* (2011) અને RCOG દર્દી માટેની માહિતી પત્રિકા *સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારા શિશુનું હલન-ચલન: તમારા માટે માહિતી* (2012) પર આધારિત છે.

આ પત્રિકાના વિકાસમાં સહાયક થવા બદલ નિમ્નલિખિત સંગઠનોનો આભાર:

MAMA Academy positive about pregnancy

Sands Stillbirth & neonatal death charity

KICKS COUNT™ empowering mums-to-be with knowledge & confidence

Tommy's

Together, for every baby

tommys.org

પ્રકાશન: મે 2020 | હવે પછીની સમીક્ષા: મે 2023

Tommyનો રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર 1060508 અને SC039280 છે