



የጽንሱን እንቅስቃሴ ማዳመጥ የልጁን ጤነኝነት ለማውቅ ይረዳል

ብዙ እናቶች ውይም ነፍሰ ጡሮች የልጁን ውይም የጽንሱን እንቅስቃሴ የሚሰሙት እና የሚገነዘቡት ከ16 እስከ 24 ጅው ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው



ምን ያክል ውይም ስንት ጊዜ ነው ፅንሱ የሚንቀሳቀሰው?

በውል የተቀመጠ የሰእት መጠን የለውም እናቶች በሆዳቸው የለውን ፅንሰ የእንቅስቃሴ ልምድን እና ሰእቱን በቀላሉ ሊያውቁት ይገባል

ከ16 እስከ 24ጅው ሳምንት የጽንሱን እንቅስቃሴ ማዳመጥ ከዛም እስከ 32ጅው እና እስከሚውልድብት ጊዜ ድረስ እንቅስቃሴው በድንብ እየጠነከረ ይሰማል



የጽንሱ እንቅስቃሴ ከቀነሰብሽ እና ካልተስማሽ በፍጥነት እዋላጅዎ ጋር ውይም ሆስፒታል የማዋለጃ ክፍል መደውል እለብሽ ስራተኞች 24ሰአት እና 7ቀን ይሰራሉ

- በምንም መልኩ እስከሚነጋ መካጠበቅ የለብሽም
- እንቅስቃሴው ከቀነሰብሽ ለመደወል ምንም መሳቀቅ የለብሽም ዶክተር እና እዋላጅዎ ማውቅ እለባቸው



ምንም ዓይነት የእጅም ሆነ መሳሪያ ውይም የሞባይል አፕሎችን ተጠቅመው የጽንሱን እንቅስቃሴ ለማዳመጥ አይሞክሩ ተጠቅመው እንክዋን የጽንሱን እንቅስቃሴ ቢያዳምጡ ፅንሱ ጤነኛ ነው ማለት አይቻልም



የጽንሱ እንቅስቃሴ እየ እድር ይቀንሳል የሚባለው ፈጠራ ከእውነት የራቀ ነው



የጽንሱን እንቅስቃሴ በምጥም ሰእት ሆነ እስከሚወለድበት ጊዜ እንቅስቃሴውን መስማት እና ማውቅ አለብሽ

የጽንሱን ይእንቅስቃሴ ልምድ እና ሰእት ማውቅ አለብሽ

የጽንሱ እንቅስቃሴ ከቀነሰብሽ እና ምክር ከፍልግሽ እስከሚቀጥለው ቀን መቆየት የለብሽም ምንም ጊዜ ሳታባክኚ መድውል አለብሽ



ለምን የጽንሱ እንቅስቃሴ አስፈላጊ ሆነ?

የጽንሱ እንቅስቃሴ መቀነስ የጽንሱን ጤና መዛባት ምልክት ሊሆን ይችላል ከ ግማሽ በላይ የሚሆኑ እናቶች የውርጃ ቀዳሚ ምልክት የሚሉት የጽንሱ እንቅስቃሴ ማቆም እና አለመሰማት ናቸው

ስለ ጽንሱ እንቅስቃሴ በድንብ ለማውቅ እዋላጅዎን ብድንብ ይጠይቁ



ድጋሚ የጽንሱ እንቅስቃሴ ቢቀንስ ምን ማድረግ አለብኝ?

በባለፈው ጤንኛ ቢሆንም እንኩዋን እና ውስጥሽ ደስተኛ ካልሆን በድጋሚ እዋላጅዎን ወይም የክፍሉን ስራተኞች ያናግሩ

ምንም ያክል ጊዜ ቢሆን እንክዋን በፍጹም እንዳትዘናገሩ መቼም ቢሆን እዋላጅዎን እና የክፍሉን ስራተኞች ማማከር እትርሱ

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

የተተመዘ: Nov 2023 | ቀጣይ ግምገማ: Nov 2026

tommys.org

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280