

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.



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 મહત્વનું કેમ છે?

બાળકના હલન-ચલનમાં ઘટાડો બાળકની તબિયત સારી ન હોવાની એક મહત્વની 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 અથવા બંધ થઈ ગયું છે, તો તમારા મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી યુનિટ સાથે તરત જ વાત કરો (મિડવાઈફ દિવસના 24 કલાક અઠવાડિયાના 7 દિવસ ઉપલબ્ધ હોય છે). મિડવાઈફ હંમેશા ઉપલબ્ધ હોય છે, રાતના પણ.



- મિડવાઈફ અથવા તમારા મેટરનિટી યુનિટનો સંપર્ક કરવો મુલતવી ન રાખો.
- ફોન કરવા વિશે ચિંતા ન કરો, એ મહત્વનું છે કે તમે અનિશ્ચિત હો તો પણ તમે કોઈ મિડવાઈફ અથવા તમારા મેટરનિટી યુનિટ 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 યુનિટનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ, પાછલી વખતે બધું જ નોર્મલ રહ્યું હોય તો પણ.

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



તમારા શિશુના ઘબકારાની તપાસ કરવા માટે હાથમાં પકડી શકાય તેવા મોનિટર, ડોપલર કે ફોન એપનો ઉપયોગ ન કરો.

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



જો તમને આ અનુવાદ પર પ્રતિસાદ હોય, તો કૃપા કરીને pregnancyinfo@tommys.org પર સંપર્ક કરો.



tommys.org/pregnancy-hub

અહીં વધુ માહિતી મેળવો

સંપર્ક માહિતી:

સ્ત્રોતો અને ઋણ-સ્વીકાર

આ પત્રિકામાંની માહિતી RCOG ગ્રીન-ટોપ 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:



Tommy's

Together, for every baby