

## आपके शिशु के हलिते 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 हलिते महसूस करना शुरू कर देती हैं।

शिशु की गतिविधियाँ, स्पंदन,



### मेरे शिशु को कतिनी बार गतिविधि करनी चाहिए?



सामान्य गतिविधियों की कोई निर्धारित संख्या नहीं है। आपके शिशु का गतिविधियाँ अपना खुद का पैटर्न होगी गतिविधियाँ जो आपको जाननी चाहिए।

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



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



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

अपने शिशु की गतिविधियों के सामान्य पैटर्न को जानें।

अगर आप अपने शिशु की गतिविधियों के बारे में चिंता हों, तो आपके अगले दैनिक सलाह लेने के लिए इंतज़ार नहीं करना चाहिए



अगर आपको लगता है कि आपके शिशु की गतिविधियाँ धीमी हो गई हैं या बंद हो गई हैं, तो अपनी दाईं या मेटरनटी इकाई से तुरंत संपर्क करें (उसमें सप्ताह के 7 दिन, दिन के 24 घंटे कार्यकारी उपलब्ध रहते हैं)।

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



### मेरे शिशु की गतिविधियाँ महत्वपूर्ण क्यों हैं?

शिशु की गतिविधि में 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 गतिविधि धीमी हो गई थी या बंद हो गई थी।



अपने शिशु के हृदय की धड़कन को जाँचने के लिए हाथ में पकड़ने वाले मॉनिटर, 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 गतिविधियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपनी दाईं 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

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