Tommy's NHS

Tamil

# உங்கள் குழந்தை நகர்வதை உணர்வது அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்பதை உணர்த்தும் அறிகுறியாகும்

**பெரும்பாலான பெண்கள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தின் 16 முதல் 24 வாரங்களுக்கு இடையே தங்கள் குழந்தை நகர்வதை உணரத் தொடங்குவார்கள்.**

## என் குழந்தை அடிக்கடி அசையுமா?

குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை அளவு அசைந்து கொடுக்கவேண்டும் என கணக்கு ஏதும் இல்லை.

16-24 வாரங்கள் முதல் 32 வாரங்கள் வரை குழந்தை நகர்வது அதிகரித்துக் கொண்டேபோவதை நீங்கள் உணர வேண்டும், பின்னர் பிரசவம் வரை அதே அளவு நகர்வு மட்டுமே இருக்கும்.

## உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால் ஆலோசனை பெற மறுநாள் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

கர்ப்பத்தின் முடிவிலோ அல்லது பிரசவத்தின் போதோ குழந்தைகள் குறைவாக அசைகிறார்கள் என்பது **உண்மை இல்லை.**

நீங்கள் பிரசவத்திற்குச் செல்லும் நேரம் வரை உங்கள் குழந்தை நகர்வதை **தொடர்ந்து** உணர்தல் அவசியம், பிரசவத்தின் பொது கூட உணர்வீர்கள்.

**குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.**

## எனது குழந்தையின்அசைவுகள் ஏன் முக்கியம்?

குழந்தையின் அசைவுகள் குறைவது அவரது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதற்கான முக்கியமான எச்சரிக்கை அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பிரசவத்தின் போது இறந்து பிறக்கும் குழந்தைகளை பெற்ற பெண்களில் பாதிப் பேர் தங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்ததை அல்லது நிறுத்தப்பட்டதைக் கவனித்தனர்.

உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்துவிட்டன அல்லது நின்றுவிட்டதாக நீங்கள் கருதினால், **உடனடியாக** உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மகப்பேறு பிரிவில் பேசுங்கள். (மருத்துவச்சிகளை ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும் வாரத்தில் 7 நாட்களும் அணுகலாம்). எந்நேரமும், இரவில் கூட ஏதேனும் ஒரு மருத்துவச்சி பணியில் இருப்பார்.

- ஒரு மருத்துவச்சி அல்லது உங்கள் மகப்பேறு பிரிவுடன் தொடர்பு கொள்வதை தள்ளிப்போட **வேண்டாம்**.
- **தொலைபேசி செய்யலாமா வேண்டாமா எனக் கவலைப்பட வேண்டாம்,** சந்தேகமாக இருந்தாலும் ஒரு மருத்துவச்சியிடம் அல்லது மகப்பேறு பிரிவில் ஆலோசனை பெறுவதுஅவசியம். அவர்கள் உடனடியாக உங்களை நேரில் சந்திக்க விரும்பக்கூடும்.

## எனது குழந்தையின் இயக்கங்கள் மீண்டும் குறைந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் பரிசோதித்தபின்னும், உங்கள் குழந்தையின் அசைவு குறித்து நீங்கள் திருப்தி கொள்ளவில்லை என்றால், இதற்கு முன்பு அனைத்தும் சாதாரணமாக இருந்தாலும் கூட இப்போது உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மகப்பேறுப் பிரிவை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

**இது போல எத்தனை முறை நடந்தாலும், ஆலோசனைக்காக மருத்துவச்சி அல்லது மகப்பேறுப் பிரிவைத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்கவேண்டாம். மகப்பேறுப் பிரிவில் 24 மணி நேரமும் மருத்துவச்சிகள் பணியில் உள்ளனர்.**

குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைச் சோதிக்க, கைகளில் பிடித்துக் கொண்டு இயக்கும் மானிட்டர்கள், டாப்ளர்கள் அல்லது தொலைபேசி செயலிகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

இதயத் துடிப்பை நீங்கள் கண்டறிந்தாலும், உங்கள் குழந்தை நலமாக இருப்பதாக அது பொருள்படாது.

**நீங்கள் இந்த மொழிபெயர்ப்பு குறித்து கருத்தைத் தெரிவிக்க விரும்பினால், தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: pregnancyinfo@tommys.org**

இங்கே மேலும் அறிக

**tommys.org/pregnancy-hub**

தொடர்பு விவரங்கள்:

## ஆதாரங்கள் மற்றும் ஒப்புதல்கள்

இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தில் உள்ள தகவல்கள் ஆர்.சி.ஒ.ஜி  கிரீன்-டாப் வழிகாட்டி எண் 57 குறைக்கப்பட்ட கரு இயக்கங்கள் (2011) மற்றும் ஆர்.சி.ஒ.ஜி நோயாளி தகவல் துண்டுப்பிரசுரம் கர்ப்பத்தில் உங்கள் குழந்தையின் இயக்கங்கள்: உங்களுக்கான தகவல் (2012) ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தை உருவாக்குவதை ஆதரித்த பின்வரும் அமைப்புகளுக்கு நன்றி:

Tommy's

Together, for every baby

tommys.org

பிரசுரிக்கப்பட்டது: நவ. 2023 | அடுத்த மதிப்பாய்வு: நவ 2024

Tommy ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட தொண்டு நிறுவனமாகும். பதிவு எண் 1060508 மற்றும் SC039280