

ምንቅስቃስ ዕሽልኪ እንኪስመዓኪ፡ እቲ ዕሽል ደሓን ከምዘሎ ዘርኢ ምልክት`ዩ

ከምንቡር መብዛሕቲኣን ደቀ-ንስትዮ፡ ንምንቅስቃስ ዕሽለን፡ ኣብ ሞንጎ 16-24 ኣብዘለዎ ሳምንታት ናይ ጥንሲ ይስመዐን



ኣብ ከብደይ ዘሎ ዕሽል ክንደይ ግዜ ኪንቀሳቐስ ኣለዎ?

ንቡር ዝበሃል ብዝሒ (ቁጽሪ) ምንቅስቃሳት የሎን

ዕሽልኪ ናቱ ዝኾነ ኣገባብ ምንቅስቃሳት ኪህልዎ ስለዘኾነ፡ ከተለልይዮ ይግባእ

ካብ 16-24 ሳምንታት ንንጥዎ፡ ክሳብ መበል 32 ሳምንታት ናይ ጥንሲ፡ ምንቅስቃስ ናይ ዕሽልኪ መመሊሱ ብብዝዳዓ ኪስመዓኪ ይግባእ። ብድሕሪኪ ክሳብቲ እትሓርስሉ እዋን፡ እቲ ምንቅስቃስ ብዙሕ ለውጢ ኣየርእንዩ



ብዛዕባ ምንቅስቃሳት ዕሽልኪ ስክፍታታት ምስዝህልወኪ፡ ክሳብ ጽባሕ ኪትጽበዩ የብልክን (ሽዑኡ ሓገዝ ኪትረኽቢ ይግባእ)



ኣብቲ መወዳእታ እዋን ጥንሲ፡ ዕሽላት ምንቅስቃሶም ይንክዩ ዝብል ብሂል ሓቂ ኣይኮነን



ምንቅስቃስ ናይ ዕሽልኪ ክሳብ ሕማም-ሕርሲ እትተሓዘን፡ ኣብ ሕማም-ሕርሲ እንከለኽን ኪስመዓኪ ይግባእ

ነቲ ንቡር ኣገባብ ምንቅስቃሳት ዕሽልኪ፡ ከተለልይዮ ይግባእ




ምንቅስቃሳት ናይ ዕሽለይ ንምንታይ የገድስ?

ምንካይ ምንቅስቃሳት ናይቲ ዕሽል፡ ሓደ-ሓደ ግዜ፡ ደሕንነት ናይቲ ዕሽል ኣብሓደጋ ከምዘሎ ዝእምት ኪኸውን ይኽእልዩ ካብተን ሙዊት ዝሓረሳ፡ ፍርቀን ዝኾና፡ ምንቅስቃሳት ዕሽለን ከምዝሓትለ ወይውን ጠጠው ከምዝበለ ኣስተብሂለን ኔረን

ምንቅስቃሳት ናይ ዕሽልኪ እንተድኣ ዝነከየ (ዝዛሕተለ) ወይ ከኣ ጠጠው ዘበለ ኮይኑ ተሰሚዑኪ፡ ብቐልጠፍ ንመሕረሲትኪ (ንእተሕርሰኪ) ወይ ከኣ ክፍሊ-መወልዳን ብህጹጽ ተወከሲ። ሙሉእ መዓልቲ (24 ሰዓታትን፡ ኣብ ሰውን 7 መዓልታትን) ይሰርሑ እዮም።

- እንታይ ኪስዕብ ከምዝኽእል ንምርኣይ ኢልኪ ክሳብ ጽባሕ ኣይተሰጋግርዮ
- ብዛዕባ ምድዋል ኣይተሰከፊ (ምንቅስቃሳት ዕሽልኪ እንተድኣ ዛሕቲሉ ወይ ከኣ ጠጠው ኢሉ፡ ዶካቲርክን ኣሕረስትኽን ኪፈልጡ ኣዘዩ ኣገዳሲ ስለዘኾነ)



ምንቅስቃሳት ናይ ዕሽለይ ኣንደገና ኣንተ`ዛሕቲሉ (ኣንተ`ነክዩኽ) ኣንታይ ኪገብር?

ድሕሪ መርመራ፡ ሕጂውን ብዛዕባ ምንቅስቃሳት ዕሽልኪ ዛጊት ሕጉስቲ እንተዘየለኹ፡ ንመሕረሲትኪ ወይውን ንክፍሊ መወልዳን ብቐልጠፍ ተወከሲ። ኣብ ዝሓለፈ እዋን ኩሉ ነገር ደሓንዩ ኔሩ ኢልኪ ኣይትገርሂ።

ንኽንደይ ግዜ ብዘየገድስ፡ ምኽሪ ምስእትደልዩ፡ ንመሕረሲትኪ ወይውን ንክፍሊ መወልዳን ብዛዕባ ምውካስ ኣይትጠራጠሪ። ማማከር እትርኺ.



ናይዕሽልኪ ትርጉታ-ልቢ ንምርጋጽ ዝኾነ ኤሌክትሮኒካዊ መሳርሕታት ኣይትጠቐሚዎሉ ወይ ትርጉታ-ልቢ እንተረኽብኪ፡ ዕሽልኪ ደሓን ኣሎ ማለት ኣይኮነን

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