



የጳንሱን እንቅስቃሴ ማዳመጥ የልጁን ጤነኝነት ለማውቅ ይረዳል

ብዙ እናቶች ወይም ነፍሰ ጡሮች የልጁን ወይም የጳንሱን እንቅስቃሴ የሚሰሙት እና የሚገነዘቡት ከ16 እስከ 24 ኛው ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው ብዙ እናቶች ወይም ነፍሰ ጡሮች የልጁን ወይም የጳንሱን እንቅስቃሴ የሚሰሙት እና የሚገነዘቡት ከ16 እስከ 24 ኛው ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው የእንቅስቃሴው አይነት እንደ ፅንሱ እድገት እና ጊዜ ሊለያይ ይችላል



ምን ያክል ወይም ስንት ጊዜ ነው ፅንሱ የሚንቀሳቀሰው?

በውል የተቀመጠ የሰዓት መጠን የለውም

እናቶች በሆዳቸው የለውን ፅንሰ የእንቅስቃሴ ልምዱን እና ስህተትን በቀላሉ ሊያውቁት ይገባል

ከ16 እስከ 24ኛው ሳምንት የጳንሱን እንቅስቃሴ ማዳመጥ ከዛም እስከ 32ኛው እና እስከሚውልድበት ጊዜ ድረስ እንቅስቃሴው በድንብ እየጠነከረ ይሰማል



የጳንሱን እንቅስቃሴ እየ እድር ይቀንሳል የሚባለው ፊፅም ከእውነት የራቀ ነው



የጳንሱን እንቅስቃሴ በምጥም ሰዓት ሆነ እስከሚወለድበት ጊዜ እንቅስቃሴውን መስማት እና ማውቅ አለብሽ

የጳንሱን ይእንቅስቃሴ ልምድ እና ሰዓት ማውቅ አለብሽ

የጳንሱ እንቅስቃሴ ከቀነሰብሽ እና ምክር ከፍልግሽ እስከሚቀጥለው ቀን መቆየት የለብሽም ምንም ጊዜ ሳታባከኚ መድድል አለብሽ



የጳንሱ እንቅስቃሴ ከቀነሰብሽ እና ካልተሰማሽ በፍጥነት እዋላጅዎ ጋር ወይም ሆስፒታል የማዋለጃ ክፍል መደውል አለብሽ ስራተኞች 24ሰዓት እና 7ቀን ይሰራሉ

- * በምንም መልኩ እስከሚነጋ መአጠበቅ የለብሽም
- * እንቅስቃሴው ከቀነሰብሽ ለመደወል ምንም መሳቀቅ የለብሽም ዶክተር እና እዋላጅዎ ማውቅ አለባቸው



ምንም አይነት የእጅም ሆነ መሳሪያ ወይም የሞባይል አፕሎችን ተጠቅመው የጳንሱን እንቅስቃሴ ለማዳመጥ አይሞክሩ ተጠቅመው እንከዋን የጳንሱን እንቅስቃሴ ቢያዳምጡ ፅንሱ ጤነኝ ነው ማለት አይቻልም



ለምን የጳንሱ እንቅስቃሴ አስፈላጊ ሆነ?

የጳንሱን እንቅስቃሴ መቀነስ የጳንሱን ጤና መዛባት ምልክት ሊሆን ይችላል ከ ግማሽ በላይ የሚሆኑ እናቶች የውርጃ ቀዳሚ ምልክት የሚሉት የጳንሱ እንቅስቃሴ ማቆም እና አለመስሚት ናቸው

ስለ ፅንሱ እንቅስቃሴ በድንብ ለማውቅ አዋላጅዎን ብድንብ ይጠይቁ



ድጋሚ የጳንሱ እንቅስቃሴ ቢቀንስ ምን ማድረግ አለብኝ?

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

ምንም ያክል ጊዜ ቢሆን እንከዋን በፍፁም እንዳትዘናጊ መቼም ቢሆን አዋላጅዎን 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

Published: May 2020 | Next review: May 2023

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

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280