



داسې احساس لرل چې ستاسو ماشوم خوځېږي د هغوی د روغتیا نښه ده

ډېری ښځې معمولاً داسې مهال احساسوي چې ماشوم یې په کېده کې خوځېږي کله چې هغوی د 16 او 24 اونيو ترمنځ امېندواری وي د ماشوم خوځښت کېدای شي د هر ډول ضربې، لرزې، وهلو یا رول په توګه تشریح شي. د خوځښت ډول ښايي ستاسو د امېندواری له دوام سره بدلون ومومي.

دا سمه نه ده چې ماشوم د امېندواری د پای په لور لږ یا په زحمت سره خوځېږي.



تاسو باید ترهغه وخته د خپل ماشوم خوځښت احساس کړئ چې په تاسو تکلیف پیل کېږي او تاسو خپله تکلیف کې هم یاستئ.



د خپل ماشوم په خوځښت باندې پوه شئ



که تاسو د خپل ماشوم د خوځښت په هکله اندېښنه لرئ د مشورې لپاره د سبا په تمه مه کېئ.



زما ماشوم باید څو ځلې وڅوځېږي؟

د عادي خوځښت لپاره ځانګړې شمېر شتون نه لري

د 16-24 میاشتو په بشپړېدو سره تاسو باید احساس کړئ چې ماشوم ډېر تر 32 اونيو پورې ډېر خوځېږي او بیا د زیږون تر مودې پورې په همدې منوال سره دوام مومي.



که تاسو داسې انګېرئ چې ستاسو د ماشوم خوځښت سوکه شوی یا درېدلی، له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره په بېرته خپرې وکړئ (نرسې هره ورځ 24 ساعته 7 ورځې په اونۍ کې موجودې وي) قابله همېشه موجوده وي حتی د شپې له خوا هم

- له قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره د اړیکې ټینګول مه ځنډوئ.
- د تلفوني اړیکې په اړه اندېښنه مه لرئ، دا ډېره مهمه ده چې تاسو له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره خپرې وکړئ ترڅو د هغوی مشوره ترلاسه کړئ حتی که تاسو مطمئن هم نه یاست. ډېر احتمال لري چې هغوی به وغواړي تاسو فوراً ووبیئ.



زما د ماشوم خوځښت ولې مهم دی؟

د ماشوم په خوځښت کې کموالی د یوې مهمې خبرتیا نښه ده چې ستاسو ماشوم ناروغ دی.

نږدې نیمایي ښځو چې مریږون یې لرلې دي ته متوجه شوې دي چې د ماشوم خوځښت یې ورو شوی یا درېدلی دی. ورو شوی یا درېدلی دی



د خپل ماشوم د زړه د ضربان د کتو لپاره له لاسي مونېټور، ډایلر یا تلفوني اپلیکېشن څخه استفاده مه کوئ.

حتی که تاسو د زړه ضربان هم مشاهده کړئ، په دې مانا نه ده چې ستاسو ماشوم روغ دی.

زه باید څه وکړم که چېرې زما د ماشوم خوځښت بیا سوکه شي؟

که له معایناتو وروسته، تاسو لا هم د خپل ماشوم له خوځښت څخه خوښ نه یاست، تاسو باید په سملاسي ډول له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره په اړیکه کې شئ، حتی که په وروستیو شېبو کې هر څه سم او عادي هم وي.

هېڅکله د خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره له تماس څخه ډډه مه کوئ، مهمه نه ده چې څو ځله د تماس اړتیا پیدا کېږي. د امېندواری په ځانګه کې قابله ګانې د 24 ساعتونو لپاره موجودې دي.



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