Tommy's PregnancyHub
Pregnancy expertise at your fingertips

NHS

Tigrigna

ምንቅስቓስ ዕሸልኪ እንኪስመዓኪ፡ እቲ ዕሸል ደሓን ከምዘሎ ዘርኢ ምልክት'ዩ

ከምንቡር መብዛሕቲአን ደቀ-ንስትዮ፡ ንምንቅስቓስ ዕሸለን፡ ኣብሞንጎ 16-24 ኣብዘለዋ ሳምንታት ናይ ጥንሲ ይስመዐን ምንቅስቓሳት-ዕሸል፡ ከም ምርጋሕ (ምንዳሕ)፣ ምንግፍጋፍ፣ ምሕምባብ ወይ'ውን ምንክብላል ተባሂሉ ኪግለጽ ይከኣል ዓይነት ምንቅስቓስ ናይ'ቲ ዕሸል፡ ምስ ዕብየት ናይ'ቲ ጥንሲ ኪቀያየር ይኽእል'ዩ

ኣብ ከብደይ ዘሎ ዕሸል ክንደይ ግዜ ኪንቀሳቐስ ኣለዎ?

ንቡር ዝበሃል ብዝሒ (ቁጽሪ) ምንቅስቓሳት የሎን

ዕሸልኪ ናቱ ዝኾነ ኣገባብ ምንቅስቓሳት ኪህልዎ ስለዝኾነ፡ ከተለልይዮ ይግባእ

ካብ 16-24 ሳምንታት ንንየው፡ ክሳብ መበል 32 ሳምንታት ናይጥንሲ፡ ምንቅስቓስ ናይ ዕሸልኪ መመሊሱ በብዝያዳ ኪስመዓኪ ይግባእ። ብድሕሪ'ዚ ክሳብ'ቲ እትሓርስሉ እዋን፡ እቲ ምንቅስቓስ ብዙሕ ለውጢ ኣየርእን'ዩ

ብዛዕባ ምንቅስቓሳት ዕሸልኪ ስክፍታታት ምስዝህልወኪ፡ ክሳብ ጽባሕ ኪትጽበዩ የብልክን (ሽዑኡ ሓገዝ ኪትረኽቢ ይግባእ)

❌ ኣብ'ቲ መወዳእታ እዋን ጥንሲ፡ ዕሸላት ምንቅስቓሶም ይንከዩ ዝብል ብሂል ሓቂ ኣይኮነን

✅ ምንቅስቓስ ናይ ዕሸልኪ ክሳብ ሕማም-ሕርሲ እትተሓዝን፡ ኣብ ሕማም-ሕርሲ እንከለኽን ኪስመዓኪ ይግባእ

ነቲ ንቡር ኣገባብ ምንቅስቓሳት ዕሸልኪ፡ ከተለልይዮ ይግባእ

ምንቅስቓሳት ናይ ዕሸለይ ንምንታይ የገድስ?

ምንካይ ምንቅስቓሳት ናይ'ቲ ዕሸል፡ ሓደ-ሓደ ግዜ፡ ደሕንነት ናይ'ቲ ዕሸል ኣብሓደጋ ከምዘሎ ዝእምት ኪኸውን ይኽእል'ዩ ካብ'ተን ሙዉት ዝሓረሳ፡ ፍርቀን ዝኾና፡ ምንቅስቓሳት ዕሸለን ከምዝዛሕተለ ወይ'ውን ጠጠው ከምዝበለ ኣስተብሂለን ኔረን

ምንቅስቓሳት ናይ ዕሸልኪ እንተድኣ ዝነከየ (ዝዛሕተለ) ወይ ከኣ ጠጠው ዘበለ ኮይኑ ተሰሚዑኪ፡ ብቑልጡፍ ንመሕረሲትኪ (ንእተሕርሰኪ) ወይ ከኣ ክፍሊ-መወልዳን ብህጹጽ ተወከሲ። ሙሉእ መዓልቲ (24 ሰዓታትን፡ ኣብ ሰሙን 7 መዓልታትን) ይሰርሑ እዮም።

- እንታይ ኪስዕብ ከምዝኽእል ንምርኣይ ኢልኪ ክሳብ ጽባሕ ኣይተሰጋገርዮ
- ብዛዕባ ምድዋል ኣይትስከፊ (ምንቅስቓሳት ዕሸልኪ እንተድኣ ዛሕቲሉ ወይ ከኣ ጠጠው ኢሉ፡ ዶካቱርክን ኣሕረስትኽን ኪፈልጡ ኣዝዩ ኣገዳሲ ስለዝኾነ)

ምንቅስቓሳት ናይ ዕሸለይ እንደገና እንተ'ዛሕቲሉ (እንተ'ነኪዩ'ኸ) እንታይ ኪገብር?

ድሕሪ መርመራ፡ ሕጂ'ውን ብዛዕባ ምንቅስቓሳት ዕሸልኪ ዛጊት ሕጉስቲ እንተዘየለኺ፡ ንመሕረሲትኪ ወይ'ውን ንክፍሊ መወልዳን ብቑልጡፍ ተወከሲ። ኣብ ዝሓለፈ እዋን ኩሉ ነገር ደሓን'ዩ ኔሩ ኢልኪ ኣይትገርሂ።

ንኽንደይ ግዜ ብዘየገድስ፡ ምኽሪ ምስእትደልዩ፡ ንመሕረሲትኪ ወይ'ውን ንክፍሊ መወልዳን ብዛዕባ ምውካስ ኣይትጠራጠሪ።ማማከር እትርሺ.

ናይዕሸልኪ ትርግታ-ልቢ ንምርግጋጽ ዝኾነ ኤሌክትሮኒካዊ መሳርሕታት ኣይትጠቐሚ ዋላ'ውን ትርግታ-ልቢ እንተረኺብኪ፡ ዕሸልኪ ዳሓን 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:

MAMA Academy positive about pregnancy

Sands Stillbirth & neonatal death charity

KICKS COUNT™ empowering mums-to-be with knowledge & confidence

Tommy's

Together, for every baby

tommys.org

Published: May 2020 | Next review: May 2023

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280