Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Amharic

የልጅሽ እንቅስቃሴ ሲሰማሽ በጥሩ ሁኔታ ላይ መሆኑን የሚጠቁም ምልክት ነው

አብዛኛዎቹ ሴቶች እና የሚወልዱ ሰዎች በእርግዝና ጊዜ ከ16 እስከ 24 ሳምንታት የልጃቸውን እንቅስቃሴ መስማት ይጀምራሉ።

የተቀመጠ መደበኛ የእንቅስቃሴ ቁጥር የለውም።
ሁሉም ህፃናት ይለያያሉ።

ከ16–24 ሳምንታት ጀምሮ እስከ 32 ሳምንታት ባለው ጊዜ የልጅሽ እንቅስቃሴ እየጨመረ ሲሄድ ይሰማሻል።

ከዛ በኋላ፣ እንቅስቃሴው እስክትወልጂ ድረስ ባለው ጊዜ እና በወሊድ ወቅት ተመሳሳይ ሊባል የሚችል ነው።

የልጄ እንቅስቃሴ አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?

አንዳንድ ጊዜ፣ ያነሰ እንቅስቃሴ ያለው ህፃን በቂ ኦክሲጅን እያገኘ አይደለም ማለት ነው። ያነሰ እንቅስቃሴ ያላቸው ጥቂት ህፃናት ህይወታቸው ያልፋል (ይህም ማለት ከመወለዳቸው በፊት ህይወታቸው ያልፋል)።

ስለዚህ ምንም እንኳን እርግዝናሽ ጤናማ ቢሆንም ወይንም ደግሞ ከዚህ በፊት ምንም ዓይነት ችግር ገጥሞሽ ባያውቅም በቶሎ ምርመራ ማድረግሽ አስፈላጊ ነው።

ምርመራ ካደረግኩ በኋላ የልጄ እንቅስቃሴ ቢቀንስስ?

በቶሎ የወሊድ ክፍሉን አግኚ።
በዚያኑ ቀን ቀደም ብለሽ ታይተሽ ከነበር ወይንም ደግሞ በቅርቡ ልጅሽ በጥሩ ሁኔታ ላይ መሆኑ ተነገሮሽ የነበረ ቢሆን እንኳን ይህንን አድርጊ።

ይህ ምንም ጊዜ ያክል ቢከሰት እንኳን ሁልጊዜም ምርመራ አድርጊ።

እንቅስቃሴዎችን በተመለከተ እርግጠኛ አይደለሁም፣ ነገር ግን የሆነ ችግር እንዳለ ብቻ ይሰማኛል። ምን ማድረግ አለብኝ?

ሰውነትሽን እና እርግዝናሽን በበለጠ የምታውቂው አንቺ ነሽ።

የሆነ ችግር እንዳለ ከተሰማሽ፣ የወሊድ ክፍሉን አግኚ እና እየመጣሽ እንደሆነ ንገሪያቸው። የሆነ ችግር እንዳለ ለምን እየተሰማሽ እንደሆነ በትክክል መግለፅ ባትችይ እንኳን ይህንን ማድረግ አለብሽ።

የሚከተሉት በሚከሰቱ ጊዜ ወደ ወሊድ ክፍሉ ደውይ እና በቶሎ በመሄድ ምርመራ አድርጊ፦

- ልጅሽ ከተለመደው ያነሰ እየተንቀሳቀሰ ከሆነ
- እንቅስቃሴዎቹ ከተለመደው ደከም ብለው የሚሰሙሽ ከሆነ
- እንቅስቃሴ ከቆመ

- **ምርመራ ለማድረግ እስከሚቀጥለው ቀን አትጠብቂ። የወሊድ ክፍሉ በቀን ለ24 ሰአታት በሳምንት ደግሞ ለ7 ቀናት ክፍት ነው። ቀንም ሆነ ሌሊት በማንኛውም ሰዓት በመደወል መመርመር ትችያለሽ።**

  ከቤት ከራቅሽ፣ ማንኛውንም የወሊድ ክፍል ማግኘት ትችያለሽ።
- ልጅሽን ለማንቀሳቀስ ምንም ዓይነት ሙከራ **እንዳታደርጊ**።
- የልጅሽን የልብ ምት ለመመርመር የቤት ውስጥ ዶፕለር፣ በእጅ የሚያዝ መቆጣጠሪያ ወይ የስልክ መተግበሪያዎችን (ኣፕሊኬሽን) እንዳትጠቀሚ። የልብ ምት ብታዳምጭ እንኳን ልጅሽ በጥሩ ሁኔታ ላይ አለ **ማለት አይደለም**።

በእርግዝና ወቀት ስለሚከሰት የልጅሽ እንቅስቃሴ ተጨማሪ እንብቢ

Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Amharic

ሆስፒታል ውስጥ ምርመራ ሳደርግ ምን ይፈጠራል?

እንዚህን ምርመራዎች እና ክትትሎች ካላገኘሽ፣ መጠየቅ ይኖርብሻል። ይህንን ወረቀት ለአዋላጅሽ ወይ ኃኪምሽ አሳያቸው።

ኃኪምሽ ወይ አዋላጅሽ ሌሎች ዓይነቶች ምርመራዎችን ሊያደርጉ ከፈለጉ፣ ለምክንያቱ ህክምናዊ ማብራሪያ መስጠት አለባቸው። አሁንም ቢሆን እዚህ ወረቀት ላይ የተጠቀሱትን ምርመራዎች እና ክትትሎች መጠየቅ ትችያለሽ።

በ24 – 26 የእርግዝና ሳምንታት

አንድ አዋላጅ ወይ ኃኪም የሚከተሉትን ያደርጋል፦

- የልጅሽን የልብ ምት ያዳምጣል
- ስለ ልጅሽ እንቅስቃሴ ይጠይቅሻል
- የደም ግፊትሽን ይለካል
- ሽንትሽን ይመረምራል
- የእርግዝናሽን መጠን ይመረምራል

26 ሳምንታት ሲሞላ እና ከዚያ በኋላ

አንድ አዋላጅ ወይ ኃኪም የሚከተሉትንም ጭምር ያደርጋል፦

- የCTG መቆጣጠሪያ በመጠቀም የልጅሽን የልብ ምት ይከታተላል - ይህም ሆድሽ ላይ ታስሮ የልጅሽን የልብ ምት የሚያሳይ መሳሪያ ነው።

ቀጥሎ የሚደረገው ምንድን ነው?

ኃኪምሽ ወይ አዋላጅሽ ማንኛውም ዓይነት ስጋት የሚኖራቸው ከሆነ፣ ቀጥሎ ስለሚደረገው ነገር ያናግሩሻል።

ቀጥሎ ያሉት ነገሮች እስከሚፈፀሙ ድረስ ወደቤት መሸኘት የለብሽም፦

- የልጅሽ እንቅስቃሴ አስተማማኝ እስኪሆንልሽ ድረስ
- ማናቸውም ዓይነቶች ምርመራዎች አንቺ እና ልጅሽ በጊዜው በጥሩ ሁኔታ ላይ እንዳላችሁ እስከሚያሳዩ ድረስ

ምርመራዎቹ ማንኛውንም ዓይነት ችግር የሚያሳዩ ከሆነ፣ ያለ ግልፅ ዕቅድ ወደቤት መሸኘት የለብሽም።

ቀጥለው ለተገለፁት ይህንን ወረቀት በማዘጋጀት እገዛ ላደረጉ ድርጅቶች ምስጋናችንን እናቀርባለን፦

FIVEXMORE
KICKS COUNT empowering mums-to-be with knowledge & confidence
MAMA Academy The Safer Pregnancy Charity
sands Saving babies' lives. Supporting bereaved families.
Trusted Information Creator Patient Information Forum

አስተያየት ለመላክ pregnancyinfo@tommys.org

ቶሚስ በ1060508 ቁጥር እና በSC039280 የተመዘገበ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው
የተገመገመው ጥር 2026። በቀጣይ የሚገመገመው ጥር 2029

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት
www.tommys.org/pregnancy-information