Tommy's

The pregnancy and baby charity

NHS

Bengali

আপনার শিশুর নড়াচড়া অনুভব করা তার সুস্থতার লক্ষণ।

বেশিরভাগ মহিলা এবং সন্তান প্রসবকারীরা গর্ভাবস্থার 16 থেকে 24 সপ্তাহের মধ্যে তাদের শিশুর নড়াচড়া অনুভব করতে শুরু করেন।

স্বাভাবিক নড়াচড়ার কোনো সুনির্দিষ্ট সংখ্যা নেই। প্রতিটি শিশুই আলাদা।

16-24 সপ্তাহ থেকে আপনার শিশুর নড়াচড়া আরো বেশি করে অনুভব করার কথা এবং 32 সপ্তাহ পর্যন্ত আরো বেশি।

এরপর থেকে, সন্তান প্রসবের আগ পর্যন্ত এবং প্রসবের সময়ও নড়াচড়া প্রায় একই রকম থাকার কথা।

কেন আমার শিশুর নড়াচড়া করা গুরুত্বপূর্ণ?

কখনও কখনও, যে শিশু কম নড়াচড়া করে সে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পায় না। কম নড়াচড়া করে এমন কিছু শিশু মৃত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করে (এর অর্থ হল তারা জন্মের আগেই মারা যায়)।

তাই আপনার গর্ভাবস্থায় যদি কোনো সমস্যা না হয়ে থাকে অথবা আগেও কোনো সমস্যা না থাকে, তবুও অবিলম্বে পরীক্ষা করানোটা গুরুত্বপূর্ণ।

আমাকে পরীক্ষা করার পরও যদি আমার বাচ্চা কম নড়াচড়া করে?

অবিলম্বে আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন। এমনকি যদি আপনাকে একই দিনে আগে দেখা হয়ে থাকে অথবা সম্প্রতি বলা হয়ে থাকে যে আপনার শিশুটি সুস্থ আছে, তবুও এটি করুন।

এটি যতবারই ঘটুক না কেন, সবসময় পরীক্ষা করান।

আমি নড়াচড়া সম্পর্কে নিশ্চিত নই, তবে আমার মনে হচ্ছে কোনো একটা সমস্যা হচ্ছে। আমার কী করা উচিৎ?

আপনি আপনার শরীর ও গর্ভাবস্থা সম্পর্কে সবচেয়ে ভালো জানেন।

যদি আপনার মনে হয় যে কোনো একটা সমস্যা হচ্ছে, সেক্ষেত্রে আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের বলুন যে আপনি আসছেন।
আপনার এটি করা উচিত এমনকি যদিও আপনি ঠিক ব্যাখ্যা করতে না পারেন যে কেন কোনো একটা সমস্যা হচ্ছে।

আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিটে কল করুন এবং অবিলম্বে পরীক্ষা করানোর জন্য যান যদি:

- আপনার শিশু স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করছে
- নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে দুর্বল মনে হচ্ছে
- নড়াচড়া বন্ধ হয়ে গেছে

- **পরের দিন পর্যন্ত পরীক্ষা করানোর জন্য অপেক্ষা করবেন না। ম্যাটারনিটি ইউনিটটি সপ্তাহের 7 দিনই 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনি দিনে অথবা রাতের যেকোনো সময় কল করতে ও পরীক্ষা করাতে পারবেন।**
  যদি আপনি বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেকোনো ম্যাটারনিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- আপনার শিশুকে নড়াচড়া করানোর জন্য কিছু করার চেষ্টা **করবেন না।**
- আপনার শিশুর হার্টবিট পরীক্ষা করার জন্য হোম ডপলার, হাতে ধরা মনিটর অথবা ফোন অ্যাপ ব্যবহার **করবেন না।**এমনকি যদিও আপনি হার্টবিট শুনতে পান, তার মানে এই নয় যে আপনার শিশু সুস্থ আছে।

গর্ভাবস্থায় আপনার শিশুর নড়াচড়া সম্পর্কে আরো পড়ুন

এই লিফলেট অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়:
tommys.org/pregnancyresources

আরো জানুন এখানে
www.tommys.org/pregnancy-information

Tommy's

The pregnancy and baby charity

NHS

Bengali

হাসপাতালে পরীক্ষা করালে কী হবে?

যদি আপনি এই পরীক্ষা ও পরীক্ষাগুলো করাতে না পারেন, তাহলে আপনার উচিত এগুলোর জন্য অনুরোধ করা। আপনার মিডওয়াইফ অথবা ডাক্তারকে এই লিফলেটটি দেখান।

যদি আপনার ডাক্তার অথবা মিডওয়াইফ ভিন্ন পরীক্ষা করতে চান, সেক্ষেত্রে তাদের চিকিৎসাগত কারণ ব্যাখ্যা করার কথা। আপনি তখনও এই লিফলেটে উল্লেখিত পরীক্ষা ও পরীক্ষাগুলোর জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

24 – 26 সপ্তাহের গর্ভবতী

একজন মিডওয়াইফ অথবা ডাক্তার যা করবেন:

- আপনার শিশুর হার্টবিট শোনা
- আপনার শিশুর নড়াচড়া সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা
- আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা
- আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করা
- আপনার বাম্পের আকার পরীক্ষা করা

26 সপ্তাহের পর থেকে

একজন মিডওয়াইফ অথবা ডাক্তার আরো যা করবেন:

- একটি CTG মনিটর ব্যবহার করে আপনার শিশুর হার্টবিট ও নড়াচড়া পর্যবেক্ষণ করা - একটি যন্ত্র যা আপনার পেটে আটকানো থাকে এবং আপনার শিশুর হার্টবিট দেখায়।

পরবর্তীতে কী করা হবে?

যদি আপনার ডাক্তার অবা মিডওয়াইফের কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে তারা আপনার সাথে পরবর্তীতে কী ঘটবে সেই ব্যাপারে কথা বলবেন।

আপনাকে ততক্ষন পর্যন্ত বাড়িতে পাঠানো হবে না, যতক্ষন পর্যন্ত না:

- আপনার শিশুর নড়াচড়া আপনার জন্য আশ্বস্তকর হয়
- যেকোনো একটি পরীক্ষা দেখায় যে আপনি এবং আপনার শিশু সে সময় সুস্থ আছেন

যদি পরীক্ষাগুলোতে কোনো ধরণের সমস্যা দেখা যায়, তবে একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা ছাড়া আপনাকে বাড়ি পাঠানোর কথা না।

এই লিফলেটটি তৈরি করতে সহায়তা করার জন্য নিম্নলিখিত সংস্থাগুলোকে ধন্যবাদ:

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

ফিডব্যাক পাঠান pregnancyinfo@tommys.org

Tommy's একটি নিবন্ধিত চ্যারিটি যার নম্বর হল 1060508 ও SC039280
জানুয়ারি 2026-এ পর্যালোচনা করা হয়েছে। পরবর্তী পর্যালোচনা জানুয়ারি 2029

আরো জানুন এখানে
www.tommys.org/pregnancy-information