Pashto

NHS

Tommy's
The pregnancy and baby charity

د خپل ماشوم حرکتونه حس کول د دې نښه ده چې هغه روغ دی

ډېرى مېرمنې او زېږون ورکوونکي کسان د خپل ماشوم حرکتونه حس کول د مېندوارۍ د 16 او 24 اونيو پورې کوي.

د عادي حرکتونو شمېر ټاکلی نه دی.
هر ماشوم بېلابېل حرکتونه کوي.

په ګېډه له 16-24 اونيو پورې بايد تاسو حس کړئ
چې ماشوم مو تر 32 اونيو پورې لا ډېر حرکتونه کوي.

تر هغه وروسته بايد حرکتونه د زېږون تر درشل او د زېږون
په بهير کې تقريباً ورته پاتې شي.

سملاسي خپل د زېږون له کلينيک سره اړيکه ونيسئ او ورشئ چې معاينه وکړئ، که:

- ماشوم تر نورمال حالت کم حرکت کوي
- حرکتونه تر نورمال حالت کمزورى وي
- حرکتونه دربدلي وي

ولې د ماشوم حرکتونه مهم دي؟

ځينې وختونه هغه ماشوم چې کم حرکتونه کوي، په کافي اندازه اوکسيجن نه اخلي. کم شمېر هغه ماشومان چې کم حرکت کوي، سټيلبورن وي (يعنې دا چې په ګېډه کې مړه وي).

له همدې امله سمدلاسه يې معاينه يا کتل مهم دي، حتى که مېندواري مو سمه وي يا مو پخوا ستونزې نه وي لرلې.

که تر معاينه وروسته هم ماشوم کم حرکت کوي، نو څه به کېږي؟

سملاسي د زېږون له کلينيک سره اړيکه ونيسئ.
که په ورته ورځ هم ورغلي وئ يا دا چې درته ويل شوي وي
چې ماشوم مو ښه دی، خو بيا هم دا کار وکړئ.

تل معاينه وکړئ، دا مهمه نه ده چې څو ځله دې وي.

زه د حرکتونو په هکله ډاډه نه يم، خو بس دا حس کوم يو څه ستونزه شته. بايد څه وکړم؟

تاسو پر خپل بدن او د مېندوارۍ ټېسټ باندې تر ټولو ښه پوهېږئ.

که داسې حس کوئ چې يو څه ستونزه شته، د زېږون له کلينيک سره اړيکه ونيسئ و ورته وايئ چې زه درځم.
تاسو بايد دغه کار وکړئ، حتى که په کره توګه نه شئ تشريح کولی چې ولې يو څه ستونزه شته.

- **د معاينې لپاره تر بلې ورځې پورې انتظار مه کوئ. د زېږون کلينيک د اونۍ په 7 ورځو کې 24 ساعته پرانيستی دی. تاسو کولی شئ د ورځې يا شپې هر وخت زنګ ووهئ او معاينه وکړئ.**

  که تاسو له کوره لرې ياست، کولی شئ د زېږون له هر کلينيک سره اړيکه ونيسئ.
- **د خپل ماشوم د حرکت کولو لپاره**
  هيڅ هڅه مه کوئ.
- **د خپل ماشوم د زړه ضربان چک کولو لپاره**
  د کور ډوپلرونو، لاس نيول شوي مانيټرونو يا د تيلفون اپليکشنونو څخه کار مه اخلئ.حتى که تاسو د زړه ضربان واورئ، دا په دې معنى نه دي چې ستاسو ماشوم ښه دی.

د مېندوارۍ په جريان کې د خپل ماشوم د حرکتونو په اړه نور ولولئ

لا زيات معلومات په لاندې لينک ومومئ
www.tommys.org/pregnancy-information

دا رساله په نورو ژبو کې شته:
tommys.org/pregnancyresources

Pashto

کله چې زه په روغتون کې معاینه شم، څه به وشي؟

که تاسو دا معاینات او ازموینې ونه کړئ، باید د هغوی غوښتنه وکړئ. خپل قابله یا ډاکټر ته دا رساله وښایاست.

که مو ډاکټر یا قابله غواړي مختلف معاینات وکړي، باید طبي دلیل یې تشریح کړي. تاسو بیا هم کولی شئ په دې رساله کې د معایناتو او ازموینو غوښتنه وکړئ.

24-26 اونۍ امیندواره

قابله یا ډاکټر به:

- د خپل ماشوم د زړه ضربان واوري
- د خپل ماشوم د حرکتونو په اړه پوښتنه وکړي
- خپل د وینې فشار معاینه کړي
- خپل ادرار معاینه کړي
- د خپل پړسوب اندازه معاینه کړئ

26 اونۍ وروسته

قابله یا ډاکټر به دغه راز:

د خپل ماشوم د زړه ضربان او حرکتونه د CTG مانیټور یا څارونکي ماشین په کارولو سره وڅاري – دا یو داسې ماشین دی چې ستاسو په معده پورې تړل کېږي او ستاسو د ماشوم د زړه ضربان ښيي.

راتلونکی به څه پیښ شي؟

که ستاسو ډاکټر یا قابله کومه اندیښنه ولري، له تاسو سره به د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې باید ترسره شي.

تاسو باید تر هغه وخته پورې کور ته ونه لیږل شئ تر څو چې:

- ستاسو د ماشوم حرکتونه تاسو ته ډاډ درکړي
- کومې پښتونه وښيي چې تاسو او ماشوم مو هغه مهال ښه یاست

که ټېسټ کومې ستونزې وښيي، تاسو باید د روښانه پلان پرته کور ته ونه لیږل شئ.

د دې پاڼې د جوړېدو ملاتړ لپاره له لاندې سازمانونو څخه مننه:

Trusted Information Creator – Patient Information Forum | sands | MAMA Academy | KICKS COUNT | FIVEXMORE

لا زیات معلومات په لاندې لینک ومومئ
www.tommys.org/pregnancy-information

pregnancyinfo@tommys.org ته فیډبک یا نظر

Tommy's ثبت شوی خیریه شمیره 1060508 او SC039280 ده
د 2026 په جنورۍ کې بیاکتنه پرې شوې ده. د 2029 په جنورۍ کې راتلونکې بیاکتنه کېږي.