

உங்கள் குழந்தை அசைவை உணர்வது, அவர் நன்றாக இருப்பதற்கான அறிகுறியாகும்

பெரும்பாலான பெண்களும், குழந்தை பெற்றெடுப்பவர்களும் கர்ப்பத்தின் 16 முதல் 24 வாரங்களுக்கு இடையில் தங்கள் குழந்தையின் அசைவை உணரத் தொடங்குவார்கள்.

சாதாரண அசைவுகளின் எண்ணிக்கை எதுவும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை.

16-24 வாரங்கள் முதல் 32 வாரங்கள் வரை உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளை நீங்கள் படிப்படியாக அதிகமாக உணர வேண்டும்.

அப்போது முதல், அசைவுகள் பிரசவம் வரை மற்றும் பிரசவத்தின் போதும் தோராயமாக ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.

என் குழந்தையின் அசைவுகள் ஏன் முக்கியமாகும்?

சில நேரங்களில், குறைவாக நகரும் குழந்தைக்குப் போதுமான ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதில்லை. குறைவாக நகரும் சிறிய எண்ணிக்கையிலான குழந்தைகள் செத்துப் பிறக்கின்றன (அதாவது அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே இறந்துவிடுவார்கள்).

எனவே, உங்கள் கர்ப்பகாலம் எவ்விதச் சிக்கலுமின்றி இருந்தாலும் அல்லது இதற்கு முன் உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்சினைகளும் ஏற்பட்டிருக்காவிட்டாலும், உடனடியாகப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது முக்கியமாகும்.

நான் பரிசோதித்துக் கொண்ட பிறகு என் குழந்தை குறைவாக அசைந்தால் என்ன செய்வது?

உங்கள் மகப்பேறு பிரிவை உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளவும். அதே நாளில் உங்களைப் பார்க்கிறருந்தாலும் அல்லது சமீபத்தில் உங்கள் குழந்தை நலமாக இருப்பதாகச் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் இதைச் செய்யுங்கள்.

இது எத்தனை முறை நடந்தாலும் எப்போதும் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அசைவுகள் பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் ஏதோ தவறு இருப்பதாக நான் உணர்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் உடலையும் உங்கள் கர்ப்பத்தையும் நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள்.

ஏதோ தவறு இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்கள் மகப்பேறு பிரிவைத் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் அங்கு வருகிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். ஏதோ தவறு இருப்பதாக நீங்கள் ஏன் உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் சரியாக விளக்க முடியாவிட்டாலும் இதைச் செய்ய வேண்டும்.



பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உடனடியாக உங்கள் மகப்பேறு பிரிவை அழைத்து, பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்:

- உங்கள் குழந்தை இயல்பை விட குறைவாக அசைகிறார்
- அசைவுகள் இயல்பை விட பலவீனமாக இருப்பதாக உணர்தல்
- அசைவுகள் நின்றுவிட்டன

- பரிசோதித்துக்கொள்ள அடுத்த நாள் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். மகப்பேறு பிரிவு வாரத்தில் 7 நாட்களும் நாளின் 24 மணிநேரமும் திறந்திருக்கும். பகல் அல்லது இரவில் எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் அழைத்துப் பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே இருந்தால், எந்த மகப்பேறு பிரிவையும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- உங்கள் குழந்தையை அசைக்க எதையும் முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைச் சரிபார்க்க ஹோம் டாப்ளர்கள், கையடக்க மானிட்டர்கள் அல்லது தொலைபேசி செயலிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். நீங்கள் இதயத் துடிப்பைக் கேட்டாலும் கூட, இது உங்கள் குழந்தை நன்றாக இருக்கிறார் என்று அர்த்தமல்ல.

கர்ப்பக் காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி மேலும் படிக்கவும்



நான் மருத்துவமனையில் பரிசோதிக்கப்படும்போது என்ன நடக்கும்?

இந்தச் சரிபார்ப்புகளும் பரிசோதனைகளும் உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் அவற்றுக்காகக் கேட்க வேண்டும். இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தை உங்கள் பேறுகாலத் தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பேறுகாலத் தாதி வெவ்வேறு சோதனைகளைச் செய்ய விரும்பினால், அதற்கான மருத்துவக் காரணத்தை அவர்கள் விளக்க வேண்டும். இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தில் உள்ள சோதனைகளையும் பரிசோதனைகளையும் செய்யுமாறு நீங்கள் அப்போதும் கேட்கலாம்.

24 – 26 வாரக் கர்ப்பம்

ஒரு பேறுகாலத் தாதி அல்லது மருத்துவர்:



உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் கவனமாகக் கேட்பார்



உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி கேட்பார்



உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைச் சோதிப்பார்



உங்கள் சிறுநீரைச் சோதிப்பார்



உங்கள் வயிற்றுப் புடைப்பின் அளவைச் சோதிப்பார்

26 வாரங்களிலிருந்து

மேலும், ஒரு பேறுகாலத் தாதி அல்லது மருத்துவர்:



உங்கள் வயிற்றில் கட்டப்பட்டு உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் காட்டும் ஒரு இயந்திரமான CTG மானிட்டரைப் பயன்படுத்தி உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு மற்றும் அசைவுகளைக் கண்காணிப்பார்.



அடுத்து என்ன நிகழும்?

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பேறுகாலத் தாதிக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அடுத்து என்ன நடக்க வேண்டும் என்பது குறித்து அவர்கள் உங்களிடம் பேசுவார்கள்.

பின்வருவன நிகழும் வரை உங்களை வீட்டிற்கு அனுப்பக்கூடாது:

- உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் உங்களுக்கு உறுதியளிக்கின்றன
 - நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் அந்த நேரத்தில் நலமாக இருப்பதாக ஏதேனும் பரிசோதனைகள் வெளிக்காட்டுகின்றன
- பரிசோதனைகள் ஏதேனும் பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டினால், தெளிவான திட்டம் இல்லாமல் உங்களை வீட்டிற்கு அனுப்பக்கூடாது.

இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தின் மேம்பாட்டிற்கு ஆதரவளித்த பின்வரும் அமைப்புகளுக்கு நன்றி:

FIVEXMARE



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