

# ចលនារបស់ទារកអ្នក មានសារៈសំខាន់។

## ហេតុអ្វីបានជាចលនារបស់ទារកមានសារៈសំខាន់?



ប្រសិនបើលំនាំចលនារបស់ទារកអ្នកមានការប្រែប្រួល វាប្រហែលជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាទារកអ្នកមានសុខភាពមិនល្អ។

ប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីទាំងអស់ដែលមានទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ បានកត់សម្គាល់ឃើញថាទារករបស់ពួកគេមិនសូវមានចលនា ឬក៏ឈប់ធ្វើចលនាតែម្តង។

## តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកបានប្តូរការប្រែប្រួលចលនារបស់ទារកអ្នក សូមទាក់ទងពេទ្យឆ្លុបឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាម។



អ្នក មិនចំណាត់ចោលរបស់ពួកគេទេ។

## តើទារករបស់ខ្ញុំគួរធ្វើចលនាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?



គ្មានការកំណត់ចំនួនចលនាធម្មតារបស់ទារកទេ។

អ្នកគួរស្វែងយល់ពីលំនាំចលនាពិសេសរបស់ទារកអ្នកផ្ទាល់។

យើងអាចពិពណ៌នាចលនារបស់ទារកថាជាចលនាអ្វីៗទាំងអស់រាប់ចាប់ពីការដាក់ ឬការកម្រើក ដល់ចលនាញាប់ ឬចលនាម្តេចៗទៀត។

អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថាទារករបស់អ្នកធ្វើចលនាក្នុងពន្លោះពេលមានផ្ទៃពោះសប្តាហ៍ទី 16 និង 24 ដោយមិនគិតថាស្តុករបស់អ្នកស្ថិតនៅទីណាទេ។

## តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីនេះ?

ពេទ្យឆ្លុប ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកគួរសុំឲ្យអ្នកទៅមន្ទីរសម្ភាររបស់អ្នក (មានបុគ្គលិកប្រចាំការ 24 ម៉ោង 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍)។



ការពិនិត្យរបស់គ្រូពេទ្យអាចមាន៖

- ការពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកអ្នក
- ការវាស់ការលូតលាស់របស់ទារកអ្នក
- ការផ្ទុះគុលត្រាសោនី
- ការធ្វើតេស្តឈាម

## ជំនឿទូទៅស្តីពីចលនារបស់ទារក



វាមិនមែនជាការពិតទេដែលថាទារកធ្វើចលនាតិចនៅជិតឆ្លងទន្លេនោះ។

អ្នកគួរបន្តមានអារម្មណ៍ថាទារករបស់អ្នកធ្វើចលនា រហូតដល់ពេលអ្នកឈឺពោះឆ្លងទន្លេ ហើយក្នុងពេលអ្នកឆ្លងទន្លេផងដែរ។



ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភអំពីចលនារបស់ទារកអ្នក ការរកអ្វីៗ ឬការពិសោធន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យទារកកម្រើក មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ។

សូមស្វែងយល់បន្ថែម៖ [movementsmatter.org.au](http://movementsmatter.org.au)



អនុញ្ញាតដោយការជម្រើសយល់ឃើញរបស់អ្នកបណ្តាលគ្រូពេទ្យពេទ្យស្ត្រី និងឆ្លុបអូស្ត្រាលី និងស្ត្រីវិលហ្សេឡង់ ( RANZCOG ) អង្គការ Bears of Hope and Sands ព្រមទាំងអង្គការដូចខាងក្រោម។ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការ Tommy's ចក្រភពអង់គ្លេសដែលបានអនុញ្ញាតឲ្យយើងច្នៃធម្មតារបស់ពួកគេប្រើឲ្យសម្របតាមគោលដៅដល់យើង។ សូមទាក់ទងយើងតាម [stillbirthcare@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirthcare@mater.uq.edu.au)