

तपाईंको बालकको हलचल हुनु महत्वपूर्ण छ।

मेरो बालकको हलचलहुन किन महत्वपूर्ण छ?



यदि तपाईंको बालकको हलचलको पद्धतीमा परिवर्तन आएमा, यसको मतलब **उनिहरूलाई बिसञ्चो भएको संकेत पनि हुन सक्दछ।**

करिब करिब आधाभन्दा बढी महिलाहरूको बालक तुहिन्छ उनिहरूको बालकको हलचलमा सिथिलता आएमा वा रोकिएको लक्षण देखा परेमा।

मैले के गरुम?

कुनै पनि बेला, यदि तपाईंलाई बालकको हलचलको बारेमा सरोकार भएमा तपाईंको धाईआमा वा डाक्टरलाई तुरन्तै सम्पर्क गर्नुहोला।

तपाईंले **उनिहरूको समय बर्बाद गर्नु भएको हैन।**



मेरो बालक कति कतिमा हलचल गर्नु पर्दछ?



साधारण हलचलको कुनै खास संख्या भने छैन।

तपाईंले नै आफ्नो बालकको एक भिन्न प्रकारको हलचलको पद्धतीको याद रहनु अनिवार्य छ।

बालकहरू हलचल लात हात्रे वा पल्टने, श्वास फेरेको वा घुमेको जस्ता जे पनि हुन सक्दछ।

तपाईंले आफ्नो बालकको हलचल गर्भवती भएको १६ र २४ हप्ता देखी महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईंको साल जहाँ भएपनि।

यसपछी के हुन्छ?

तपाईंको धाईआमा वा डाक्टरले तपाईंलाई तुरन्तै प्रशुतीकक्षमा आउनकोलागि भन्नु पर्नेछ(कर्मचारीहरू हप्ताको २४ घण्टाहरू, ७ दिनने उपलब्ध छन्)

अन्वेषणमा संलग्न हुनसक्ने कुराहरू:

- तपाईंको बालकको हृदयगतीको जाँच गर्ने
- तपाईंको बालकको बूढी मापन गर्ने
- अल्ट्रासाउण्ड स्नयान
- रगत जाँच



बालकको हलचलको बारेका साधारण अपभ्रमहरू



यो गर्भधारको अन्त्यतिर बालकको हलचल कम हुनेछ भन्ने यो सत्य हैन।

तपाईंले **बालकको हलचल नियमित गरेको महसुसगर्नुने पर्नेछ**, तपाईंलाई बेथा लाग्ने समय सम्ममा पनि र बेथा लागिरहेको बेलामा पनि।



यदि तपाईंलाई बालकको हलचलको बारेमा सरोकार भएमा **केही खाएर वा पिएर बालकलाई उत्तेजित गर्नुहोला यसले काम गर्दैन।**

थप पत्ता लगाउनुहोस्: movementsmatter.org.au

सिफारिस कर्ता: रोयल अष्ट्रेलियन एण्ड न्युजिल्याण्ड कलेज अफ अम्बेदेरिक एण्ड गाईनोकोलोजी(RANZCOG), देहाएका संस्थाहरू र बिईर्स अफ होप। हाम्रो प्रकृयाकोलागी उनिहरूको अभियानलाई स्वीकार गर्न दिएकीमा टमीज यू के लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौ। हामीलाई सम्पर्क stillbirthcare@mater.uq.edu.au मा गर्नुहोला