

# आपके शिशु की हलचल मायने रखती है।

## मेरे शिशु की हलचल क्यों महत्वपूर्ण है?



यदि आपके शिशु की हलचल के पैटर्न बदलते हैं, तो शायद यह संकेत हो सकता है कि वह अस्वस्थ है।

मृत बच्चे को जन्म देने वाली लगभग आधी औरतों ने महसूस किया था कि उनके शिशु की हलचल धीमी हो गई थी या रूक गई थी।

## मुझे क्या करना चाहिए?

किसी भी स्थिति में, यदि आप अपने शिशु की हलचल में परिवर्तन के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या प्रसाविका से तत्काल संपर्क करें।

आप उनका समय बर्बाद नहीं कर रहे होते हैं।



## मेरे शिशु को अकसर कितनी बार हलचल करनी चाहिए?



सामान्य हलचल की कोई तय संख्या नहीं है।

आपको अपने शिशु की हलचल के अनन्य पैटर्न का पता हो जाना चाहिए।

शिशु की हलचल को पैर चलाने या लहराने से लेकर हिलने-डुलने या लुढ़कने तक के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

आप अपनी गर्भावस्था के 16 और 24 सप्ताह के बीच अपने शिशु की हलचल महसूस करना शुरू कर देंगी, भले ही आपका प्लेसेंटा किधर भी हो।

## आगे क्या हो सकता है?

आपके डॉक्टर या प्रसाविका को आपको आपकी प्रसूति ईकाई में बुलाना चाहिए (स्टाफ़ पूरे सप्ताह चौबिसों घंटे, सातों दिन उपलब्ध होते हैं)।

जाँच-पड़ताल में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- आपके शिशु के दिल की धड़कन की जाँच करना
- आपके शिशु का विकास मापना
- अल्ट्रासाउंड स्कैन
- रक्त जाँच



## शिशु की हलचल के बारे में आम मिथक



यह सही नहीं है कि शिशु गर्भावस्था के अंत के समय कम हलचल करते हैं।

आपको प्रसव पीड़ा शुरू होने और प्रसव के दौरान भी अपने शिशु की हलचल महसूस करना जारी रखना चाहिए।



यदि आप अपने शिशु की हलचल के बारे में चिंतित हैं, तो अपने शिशु को उत्तेजित करने के लिए कुछ खाना या पीना काम नहीं करता है।

अधिक पता लगाएँ: [movementsmatter.org.au](https://www.movementsmatter.org.au)

इनके द्वारा समर्थित: रॉयल ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूजीलैंड कॉलेज ऑफ़ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकॉलॉजी (RANZCOG), बीयरस ऑफ़ होप एंड सैंड्स और नीचे दिए गए संगठन। हम Tommy's UK को धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने अपने अभियान को हमारे उद्देश्य के लिए अनुकूलित करने दिया। हमें [stillbirthcare@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirthcare@mater.uq.edu.au) पर संपर्क करें।