

# ចលនារបស់ទារកអ្នក មានសារៈសំខាន់។

## ហេតុអ្វីបានជាចលនារបស់ទារកមានសារៈសំខាន់?



ប្រសិនបើលំនាំចលនារបស់ទារកអ្នកមានការប្រែប្រួល វាប្រហែលជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាទារកអ្នកមានសុខភាពមិនល្អ។

ប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីទាំងអស់ដែលមានទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ បានកត់សម្គាល់ឃើញថាទារករបស់ពួកគេមិនសូវមានចលនា ឬក៏ឈប់ធ្វើចលនាតែម្តង។

## តើទារករបស់ខ្ញុំធ្វើចលនាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?



**គ្មានការកំណត់ចំនួនចលនាធម្មតារបស់ទារកទេ។**  
អ្នកគួរស្វែងយល់ពីលំនាំចលនាពិសេសរបស់ទារកអ្នកផ្ទាល់។

យើងអាចពិពណ៌នាចលនារបស់ទារកថាជាចលនាអ្វីៗទាំងអស់រាប់ចាប់ពីការដាក់ ឬការកម្រើក ដល់ចលនាញាប់ ឬចលនាម្តេចៗទៀត។

អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមមានការមូលដ្ឋានថាទារករបស់អ្នកធ្វើចលនាក្នុងចន្លោះពេលមានផ្ទៃពោះសប្តាហ៍ទី**16 និង24** ដោយមិនគិតថាសុករបស់អ្នកស្ថិតនៅទីណាទេ។

## ជំនឿទូទៅស្តីពីចលនារបស់ទារក



**វាមិនមែនជាការពិតទេដែលថាទារកធ្វើចលនាតិចនៅជិតឆ្លងទន្លេនោះ។**

អ្នកគួរបន្តមានការមូលដ្ឋានថាទារករបស់អ្នកធ្វើចលនា រហូតដល់ពេលអ្នកឈឺពោះឆ្លងទន្លេ ហើយក្នុងពេលអ្នកឆ្លងទន្លេផងដែរ។



ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភអំពីចលនារបស់ទារកអ្នក **ការរក្សាជីវិត ឬការពិសោធន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យទារកកម្រើក មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ។**

## តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេច?

**ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភពីការប្រែប្រួលចលនារបស់ទារកអ្នក សូមទាក់ទងពេទ្យឆ្លុប ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាម។**



អ្នក មិនចំណាញ់ពេលវេលារបស់ពួកគេទេ។

## តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីនេះ?

ពេទ្យឆ្លុប ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកគួរសុំឱ្យអ្នកទៅមន្ទីរសេដ្ឋកិច្ចរបស់អ្នក (មានបុគ្គលិកប្រចាំការ 24 ម៉ោង 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍)។



ការពិនិត្យរបស់គ្រូពេទ្យអាចមាន៖

- ការពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកអ្នក
- ការវាស់ការលូតលាស់របស់ទារកអ្នក
- ការឆ្លុះការឆ្លុះកាំរស្មីគុលត្រាសោនផ៏
- ការធ្វើតេស្តឈាម

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

អនុញ្ញាតដោយការជម្រើសយល់ច្បាស់របស់អ្នកប្រើប្រាស់គ្រូពេទ្យជាតិស្ត្រី និងឆ្លុបអូស្ត្រាលី និងស្ថាប័នប្រឡូង ( RANZCOG ) អង្គការ Bears of Hope and Sands ព្រមទាំងអង្គការដ្ឋានប្រាម។ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការ Tommy's ចក្រភពអង្រេសដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យយើងធ្វើយុទ្ធនាការរបស់ពួកគេប្រើឱ្យសមរម្យតាមគោលដៅដល់យើង។ **សូមទាក់ទងយើងតាម [stillbirthcare@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirthcare@mater.uq.edu.au)**

