

# உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் முக்கியம்!



## என் குழந்தையின் அசைவுகள் ஏன் முக்கியம்?



உங்கள் குழந்தை அசையும் விதங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கு சுகம் இல்லை என்பதைக் காட்டும் அடையாளமாக அது இருக்கக் கூடும்.

இறந்துபோன குழந்தையைப் பிரசவித்த பெண்களில் ஏறத்தாழ பாதி பேர் அவர்களுடைய குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்துவிட்டதையோ அல்லது நின்றுவிட்டதையோ அவதானித்திருக்கின்றனர்.

## என் குழந்தை எவ்வெப்போதெல்லாம் அசைய வேண்டும்?



அசைவுகள் பொதுவாக இத்தனை இருக்கவேண்டும் என்ற நிர்ணயம் ஏதும் இல்லை. உங்களது குழந்தைக்கே உரித்தான அசைவு முறைகளை நீங்களாகவே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளின் அசைவுகள் உதைப்பதைப் போலவோ, படபடப்பதைப் போலவோ, வீச்சு அல்லது உருள்வதைப் போலவோ இருக்கும் என்று சொல்லலாம்.

உங்களுடைய பனிக்கும் இடம் இடம் எதுவாக இருந்தாலும், கர்ப்பகாலத்தின் 16 மற்றும் 24 வாரங்களுக்கு இடையே உங்கள் குழந்தை அசைவதை நீங்கள் உணரத் துவங்குவீர்கள்.

## குழந்தை அசைவுகளைப் பற்றிய பொதுவான கதைகள்



கர்ப்பகாலத்தின் இறுதிப் பகுதியில் குழந்தையின் அசைவுகள் குறையும் என்பது உண்மையல்ல.

உங்களுக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்படும் நேரம் வரைக்கும், மற்றும் நீங்கள் பிரசவ வேதனையில் இருக்கும்போதும் உங்களுடைய குழந்தையின் அசைவுகள் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து தெரிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும்.



உங்களுடைய குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படக்கொண்டிருந்தால், அச்சமயத்தில் உங்களுடைய குழந்தையை ஊக்குவிப்பதற்காக நீங்கள் எதையாவது சாப்பிடுவதோ, அருந்துவதோ எந்தப் பலனையும் தராது.

## இந்த நிலையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இப்படிப்பட்ட எவ்வொரு தருணத்திலும், உங்களுடைய குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் உடனே தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

இப்படிச் செய்வதால் அவர்களுடைய நேரத்தை நீங்கள் வீணடிக்கிறீர்கள் என்ற அர்த்தமல்ல.

## அடுத்து என்ன நடக்கலாம்?

உங்களுடைய தாய்ப்பேறு பிரிவிற்ரு வருமாறு உங்களுடைய மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களைக் கேட்கவேண்டும் (ஒரு நாளுக்கு 24 மணி நேரமும் வாரம் 7 நாட்களும் பணியாளர்கள் இருப்பர்).

சோதனைகளில் பின்வருவான உள்ளடங்கக்கூடும்:

- உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பினைச் சோதித்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அளவிடல்
- அல்ட்ரா சவுண்ட் படச் சோதனை
- இரத்த சோதனை

மலேதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ள: [movementsmatter.org.au](http://movementsmatter.org.au)

ஆமோதிப்பு: le Royal Australian and New Zealand College of Obstetrics and Gynaecology (RANZCOG), Bears of Hope et Sands மற்றும் ஈமே சொல்லப்பட்டுள்ள அமைப்புகள். எமது நோக்கத்திற்காக அவர்களுடைய பிச்சாரத்தினைப் பரிசீலிப்பதற்கு அனுமதி அளித்ததற்காக Tommy's UK -இற்கு எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். [stillbirth@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirth@mater.uq.edu.au) எனும் மின்னஞ்சல் விலாசம் மூலம் எம்முடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

