

यदि आप तब भी चिंतित हों तो, तुरंत अपनी प्रसाविका (मिडवाइफ) या डॉक्टर से संपर्क करें। कभी भी अगले दिन के लिये प्रतीक्षा नहीं करें।

अपने देखभाल प्रदाता से संपर्क में देरी नहीं करना अच्छा होता है। अधिकांश समय, आपके डॉक्टर या प्रसाविका द्वारा शिशु के हृदय की धड़कन की जाँच की जायेगी, और आपको बताया जायेगा कि आपके शिशु की जाँच के परिणाम सामान्य हैं। लेकिन, बहुत कम मामलों में किसी शिशु के मृत-अवस्था में जन्म से पूर्व शिशु की गतिविधियाँ महसूस न होना ही उस स्थिति का एकमात्र संकेत होता है।

आपको अपने प्रसूति वार्ड, आपके डॉक्टर या प्रसाविका से सीधे संपर्क करना चाहिये:

- यदि आपका शिशु किसी दिन बिल्कुल भी नहीं हिले-डुले। यदि ऐसा होता है तो अपने देखभाल प्रदाता से उसी दिन या रात में संपर्क करें। अगले दिन तक प्रतीक्षा न करें।
- यदि किसी दिन आपके शिशु का हिलना-डुलना कम होता जाये और आपको महसूस हो कि आपके शिशु की गतिविधियाँ बहुत कम हैं।

हमें आशा है कि इस सूचना से आपको यह जानने और समझने में सहायता मिली है कि आपके शिशु की गतिविधियों का क्या मतलब होता है।

अपने शिशु की गतिविधियों के बारे में अधिक जानकारी के लिये अपने प्रसूति विशेषज्ञ या प्रसाविका से पूछें, अथवा आगे और अधिक जानकारी (ईंग्लिश में) के लिये

www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm पर जायें।

आभार

यह सूचना पुस्तिका ऑस्ट्रेलिया एंड न्यू-ज़ीलैंड स्टिलबर्थ अलायंस (ANZSA) के शोधकर्ताओं द्वारा ANZSA के सदस्य संगठनों तथा क्वींसलैण्ड सैन्टर फोर मदर्स एंड बेबीज के साथ मिलकर सन् 2010 में तैयार तथा सन् 2012 में अपडेट की गई।

ANZSA, मैटर मेडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट को ANZSA कोऑर्डिनेटिंग सैन्टर को सहायता देने (अकोमडेटिंग), तथा मैटर फाउंडेशन को ANZSA के क्रिया-कलापों को सपोर्ट देने के लिये धन्यवाद देना चाहता है।

ऑस्ट्रेलिया एंड न्यू-ज़ीलैंड स्टिलबर्थ अलायंस
ईमेल: info@stillbirthalliance.org.au
वेब: www.stillbirthalliance.org.au

ANZSA, अन्तर्राष्ट्रीय स्टिलबर्थ अलायंस (www.stillbirthalliance.org) का एक क्षेत्रीय कार्यालय है

ANZSA कोऑर्डिनेटिंग सैन्टर, मैटर मेडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट, ब्रिसबन क्वींसलैण्ड ऑस्ट्रेलिया (research.mater.org.au)

research.mater.org.au

गर्भावस्था

आपके शिशु की गतिविधियाँ
और उनका क्या मतलब होता है



'Pregnancy – Your Baby's Movements And What They Mean'
Hindi

गर्भावस्था - आपके शिशु की गतिविधियां और उनका क्या मतलब होता है

इस विवरणिका में आपको इस बारे में जानकारी मिलेगी कि आपके बच्चे की गतिविधियों का क्या मतलब है। इसमें इस बारे में भी कुछ सुझाव दिये गये हैं कि, शिशुओं की गतिविधियों के प्रति जागरूक होकर आप किस तरह अपने शिशु के स्वास्थ्य पर भी नजर रख सकते हैं।

आपका शिशु वहाँ अन्दर क्या कर रहा है ?

एक माँ के रूप में, अपने शिशु की गतिविधियां (हिलना-डुलना) मसूस करना बहुत ही रोमांचकारी होता है। आपको पहली बार अपने शिशु के हिलने-डुलने का अहसास गर्भावस्था के **16-22 सप्ताह** के बीच में किसी समय होगा। शुरुआत में आप अपने शिशु की गतिविधियों (हिलना डुलना) को कुछ ज्यादा बार महसूस नहीं करेंगी। जैसे-जैसे आपका शिशु बढ़ेगा, उसकी गतिविधियां ज़ाहिर होने लगेंगी और धीरे-धीरे आप और भी नियमित रूप से गतिविधियां महसूस करने लगेंगी। आपको उसके अंगूठा चूसने या अंगड़ाई लेने (हाथ पाँव की अंगुलियों को स्ट्रेच करने) जैसी छोटी-मोटी गतिविधियाँ महसूस नहीं होंगी। अपनी गर्भावस्था की अन्तिम त्रिमाही (आखिरी तीन महीनों) में आपको हाथ पाँव चलाने तथा घूमने (रोलिंग) जैसी गतिविधियां और शायद हिचकियों (छोटी लयबद्ध फड़कन) भी महसूस होंगी। यह समस्त गतिविधियां गर्भावस्था के अंतिम महीनों में स्पष्ट होती हैं और आपके प्रसव में जाने के समय तक महसूस की जानी चाहिये।

गतिविधियां आपके शिशु के स्वास्थ्य के बारे में क्या बताती हैं ?

साधारणतया, एक सक्रिय शिशु एक स्वस्थ शिशु होता है। कुछ महिलाओं का शिशु ठीक होता है फिर भी उनको अपने शिशु की

गतिविधियां उतनी महसूस नहीं होती जितनी अन्य महिलाओं को होती है। जिन महिलाओं का शरीर लंबा चौड़ा होता है, अथवा जिनकी आंवलनाल (प्लसेन्टा) गर्भाशय के आगे होती है उन्हें अपने शिशु की गतिविधियों का अहसास उतना जोर से नहीं होता।

आपका शिशु कितना हिलना-डुलना चाहिये: क्या आपको गिनना चाहिये कि उसने कितनी बार हाथ पाँव चलाये ?

गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन अपने शिशु की गतिविधियों के प्रति जागरूक रहना एक अच्छी आदत होती है। अपने शिशु की गतिविधियों का लिखित रेकॉर्ड रखने की कोई आवश्यकता नहीं होती, हालांकि कुछ महिलाओं की ऐसी ईच्छा हो सकती है।

हम सलाह देते हैं कि **28 सप्ताह** (तीसरी त्रिमाही) से, आप हर दिन थोड़ी देर, अपने शिशु की गतिविधियों पर ध्यान केन्द्रित करें। अधिकांश शिशु सवेरे या शाम के समय ज्यादा हिलते-डुलते हैं।

जब आपका शिशु जाग रहा हो तब आप उसकी गतिविधियों को महसूस करने का अभ्यास कर सकती हैं। आपको इन गतिविधियों का **सबसे ज्यादा** अहसास उस समय होगा जब आप आराम से लेटी या बैठी होंगी। आपने शिशु की गतिविधियों का **सबसे कम** अहसास आपको तब होगा जब आप खड़ी होंगी, पैदल चल रही होंगी या अन्य बातों में व्यस्त होंगी।

क्या यह सच है कि प्रसव से पूर्व शिशु कम हिलते-डुलते हैं ?

यह विश्वास करने का कोई कारण नहीं है कि गर्भावस्था के अन्तिम सप्ताहों में, जन्म से कुछ सप्ताह पहले शिशु कम हिलते-डुलते हैं। यह याद रखना जरूरी है कि गर्भावस्था के दौरान सारे समय आपका शिशु क्रियाशील रहना चाहिये।

क्या स्वस्थ शिशु सारे समय हिलते-डुलते रहते हैं ?

शिशु सारे समय नहीं हिलते-डुलते, चाहे वो बिल्कुल स्वस्थ ही क्यों ना हो सारे स्वस्थ शिशु थोड़ी-थोड़ी देर के लिये चुपचाप रहते हैं या सोते हैं। जन्म से पूर्व, शिशुओं के सोने व जागने का सिलसिला वैसा ही होता है जैसा एक नवजात शिशु का होता है।

अपने शिशु के जागने व सोने के सिलसिले को अच्छी तरह समझने के लिये, कल्पना करें कि एक स्वस्थ नन्हा शिशु इधर-उधर दौड़ रहा हो और फिर दोपहर के समय अपनी नियमित झपकी ले (थोड़ी देर के लिये सोये)। एक नन्हे शिशु द्वारा ऐसा व्यवहार करना सामान्य बात है। लेकिन, यदि वो शिशु बहुत देर तक उस समय एक सोफे पर लेटा रहे जब वो सामान्यतया नहीं सोता तो, आप सोचने लगते हैं कि कहीं आपका शिशु बीमार तो नहीं है। इसी प्रकार, यदि आपका शिशु उस समय चुपचाप हो जिस समय वो साधारणतया क्रियाशील रहता है तो, यह चिंता का कारण हो सकता है।

यदि आप अपने शिशु की गतिविधियों के बारे में चिंतित हैं तो आपको क्या करना चाहिये ?

सदैव याद रखें कि सामान्य गतिविधियां एक स्वस्थ शिशु का चिन्ह होती हैं-जब एक स्वस्थ शिशु जाग रहा होता है तो वो साधारणतया हर दो घंटे में 10 बार हिलता-डुलता है। यदि आप अपने शिशु की सामान्य दैनिक गतिविधि में कमी महसूस करती हैं तो यह चिंता का एक कारण हो सकता है।

यदि आपको गर्भावस्था में अपने शिशु की गतिविधियों को लेकर कोई भी चिंता हो तो, आपको सबसे पहले एक शांत स्थल पर बैठकर अपने शिशु की गतिविधियों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिये।