



আপনার বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করার অর্থ হলো সে ভালো আছে

বশেরিভাগ মহিলা সাধারণত গর্ভধারণে 16 থেকে 24 সপ্তাহের মধ্যে তাদের বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করতে শুরু করেন।



আমার বাচ্চা কত ঘন ঘন নড়াচড়া করা উচিত?

স্বাভাবিক নড়াচড়ার কোনো নির্দিষ্ট সংখ্যা নেই।

আপনার বাচ্চা তার নিজস্ব প্যাটার্ন অনুযায়ী নড়াচড়া

16-24 সপ্তাহ থেকে শুরু করে 32 সপ্তাহ পর্যন্ত বাচ্চা আরো বেশি বেশি নড়াচড়া করবে। বলা আপনি অনুভব করা উচিত, তারপর আপনি সন্তান জন্ম দেয়ার আগে পর্যন্ত নড়াচড়া প্রায় একই রকম থাকবে।



গর্ভাবস্থার শেষের দিকে বাচ্চারা কম নড়াচড়া করে এটা সত্য নয়।



আপনি প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার আগে পর্যন্ত এবং প্রসব প্রক্রিয়া চলাকালীন সময়েও আপনার বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করা অব্যাহত থাকা উচিত।

আপনার বাচ্চার নড়াচড়ার স্বাভাবিক প্যাটার্ন সম্পর্কে জানুন।

আপনার বাচ্চার নড়াচড়া নিয়ে আপনি চিন্তিত থাকলে পরামর্শ চাওয়ার জন্য আপনি অবশ্যই পরের দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।



যদি আপনি মনে করেন যে আপনার বাচ্চার নড়াচড়া কমে গেছে বা বন্ধ হয়ে গেছে, তাহলে অবিলম্বে আপনার মডিওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন। (এখানে দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে 7 দিন স্টাফরা থাকেন)।

- কী ঘটলে তা দখোর জন্য ফোন না করে পরের দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।
- ফোন করার বিষয়ে দ্বিধা করবেন না, আপনার বাচ্চার নড়াচড়া কমে গেছে বা বন্ধ হয়ে গেছে তা জানাটা আপনার ডাক্তার ও মডিওয়াইফের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বাচ্চার হার্টবিট পরীক্ষা করার জন্য কোনো হাত-খেরা মনিটর, উপলার বা ফোনের অ্যাপ ব্যবহার করবেন না। এমনকি আপনি হার্টবিট শনাক্ত করলেও, তার অর্থ এই নয় যে আপনার বাচ্চা ভালো আছে।

বাচ্চার নড়াচড়া সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য আপনার মডিওয়াইফের সাথে কথা বলুন



আমার বাচ্চার নড়াচড়া কমে গলে কী করবো?

বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়াটা কখনো কখনো বাচ্চার অসুস্থতার একটি গুরুত্বপূর্ণ সতর্ক সংকেত হতে পারে। মৃত সন্তান জন্মদানকারী প্রায় অর্ধেক সংখ্যক মহিলা লক্ষ্য করেছিলেন যে তাদের বাচ্চার নড়াচড়া কমে গেছে বা বন্ধ হয়ে গেছে।

আমার বাচ্চার নড়াচড়া আবার কমে গেলে কী করবো?

যদি, চকেআপ করানোর পর, তারপরও আপনার বাচ্চার নড়াচড়া নিয়ে আপনি সন্তুষ্ট না হন, তাহলে আপনি অবশ্যই তাৎক্ষণিকভাবে আপনার মডিওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করবেন, এমনকি শেষবার সবকিছু স্বাভাবিক থাকলেও।

এটা যতবারই ঘটুক না কেন, পরামর্শের জন্য আপনার মডিওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করতে কখনোই সংকোচ করবেন না।

Contact details:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby

[tommys.org](https://www.tommys.org)