গর্ভাবস্থায় সন্তানের নড়াচড়া: স্বাভাবিকভাবে কেমন?

(Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

আমার সন্তানের নড়াচড়া আমি কখন থেকে অনুভব করার কথা?

(When should I start to feel my baby move?)

আপনার গর্ভাবস্থার প্রথম দিকেই আপনার সন্তান নড়াচড়া করতে শুরু করবে। সাধারণত গর্ভাবস্থার ১৮ থেকে ২২ সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি আপনার সন্তানের নড়াচড়া অনুভব করবেন না। আপনার সন্তানের প্রথম নড়াচড়াকে পেটের গ্যাস বলে ভুল হতে পারে কিংবা মৃদু ঝাঁকুনীর মতো অনুভূত হতে পারে। আপনার পেটে সন্তান বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে তার নড়াচড়ার অনুভূতি আরও স্পষ্ট হয়ে উঠবে।

বেশীরভাগ মহিলা তাদের গর্ভাবস্থার প্রায় ২০ থেকে ২২ সপ্তাহের মধ্যেই শিশুর নড়াচড়ার ব্যাপারটি বুঝতে পারবে। এটি যদি আপনার প্রথম গর্ভধারণ না হয়ে থাকে, তাহলে আপনি হয়তোবা ২০ সপ্তাহের আগেই আপনার শিশুর নড়াচড়া অনুভব করবেন।

গর্ভাবস্থার ২৪ সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি প্রতিদিনই শিশুর নড়াচড়া অনুভব না-ও করতে পারেন। এই সময়ের পর থেকে আপনার শিশু প্রতিদিনই নড়াচড়া করার কথা। আপনার শিশুর নড়াচড়াকে লাথি, আড়মোড়া ভাঙ্গা, ধাক্কার মতো মনে হতে পারে এবং কখনও কখনও মনে হতে পারে আপনার শিশু হিক্কা তুলছে।

আপনার শিশুর পেশী ও স্নায়ুগুলো গড়ে উঠছে বলেই সে নড়াচড়া করছে। বড়দের মতো প্রত্যেক শিশুরই নড়াচড়া করার নিজস্ব ধরণ আছে। আপনার শিশুর স্বাভাবিক নড়াচড়া কেমন তা জানা আপনার জন্য জরুরী।

গর্ভাবস্থার শেষ কয়েক সপ্তাহে আপনার শিশুর নড়াচড়া অন্যরকম মনে হতে পারে। আপনার শিশু বেড়ে উঠার সাথে সাথে, আপনার জরায়ুতে খালি জায়গার পরিমাণ কমে আসবে। তবুও তাদের নড়াচড়া করার ধরণ একই রকম থাকবে।

প্রসব বেদনার প্রথম দিকেও আপনার শিশু সামান্য একটু নড়াচড়া করতে থাকার কথা। প্রসব বেদনায় অমনোযোগী হয়ে পড়ার কারণে আপনি হয়তোবা আপনার শিশুর নড়াচড়ার ব্যাপারটি খেয়াল করতে পারবেন না।

আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধরণটি জানতে চাইবেন। আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধরণ কিংবা কতবার নড়ছে তাতে কোনো পরিবর্তন নিয়ে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন তাহলে ডেলিভারী স্যুট, আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার শিশুর নড়াচড়া আপনি যেভাবে অনুভব করছেন তা কিসের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে? (What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

আপনার শিশুর নড়াচড়া এবং আপনি কীভাবে সেই নড়াচড়া অনুভব করছেন তা বিভিন্ন কারণে প্রভাবিত হতে পারে। প্রচলিত মূল কারণগুলোর কিছু নিচে দেয়া হলোঃ

- আপনার গর্ভফুল আপনার জরায়ুর সামনে থাকে
- আপনার ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি
- আপনি খুব বেশি ব্যস্ত ছিলেন
- আপনি ঘুমের ওষুধ, স্টেরয়েড, অ্যালকোহল কিংবা অন্যান্য মাদকদ্রব্য খাচ্ছেন
- আপনার পেটে শিশুর চারপাশে খুব কম কিংবা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিমাণ পানি আছে।
- গর্ভাবস্থার সময় অনুযায়ী আপনার শিশু স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট।

আপনার শিশুর একবার নড়াচড়াকে কীভাবে বিবেচনা করা হয়?

(What counts as one movement for your baby?)

একবার নড়াচড়া হলো একটি লাথি অথবা একবার আড়মোড়া ভাঙা কিংবা একবার ধাক্কার অনুভূতি। আপনার শিশু যখন সক্রিয় থাকে তখন দুই ঘন্টায় দশবার নড়াচড়া করা স্বাভাবিক ব্যাপার।

আপনি যদি মনে করেন আপনার শিশু স্বাভাবিকভাবে যতটুকু নড়াচড়া করার কথা তা সে করেনি তাহলে আপনাকে কী করতে হবে?

(What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)

আপনি যদি আপনার শিশুর স্বাভাবিক নড়াচড়া নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে দুই ঘন্টা সময় ধরে তার নড়াচড়া গণনা করুন। আপনার শিশু যদি ঘন্টায় দশবার নড়াচড়া না করে তাহলে ডেলিভারি স্যুট কিংবা আপনার ধাত্রীকে জানান।

ডেলিভারি স্যুট কিংবা আপনার ধাত্রীর সাথে কখন যোগাযোগ করতে হবে?

(When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- সারাদিন ধরে যদি আপনার শিশু একেবারেই নড়াচড়া না করে তাহলে অবিলম্বে জানান
- আপনার যদি মনে হয় আপনার শিশু গত কয়েক দিনে কম নড়াচড়া করেছে।
- আপনি যদি মনে হয় আপনার সন্তানের নড়াচড়ার ধরণ পালটে গেছে।
- যদি আপনার সন্তান যে কোনো দুই ঘন্টা সময়ে দশ বারের কম নড়াচড়া করে থাকে

আপনি যখন ডেলিভারি স্যুট কিংবা ধাত্রীর সাথে যোগাযোগ করবেন তখন কী হবে?

(What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- আপনাকে আপনার বাচ্চার নড়াচড়া সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে।
- আপনাকে হাসপাতালে আসার জন্য বলা হতে পারে। হাসপাতালে কর্মীরা আপনার বাচ্চার হৃদস্পন্দন শুনবেন। আপনার বাচ্চার হৃদস্পন্দন রেকর্ড করার জন্য একটি বিশেষ ধরণের যন্ত্র ব্যবহার করা হবে। এই পরীক্ষাকে বলা হয় সিটিজি(CTG)। একটি সিটিজি সম্পূর্ণ করতে ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট সময় লাগবে।
- আপনার জরায়ুতে পানির মাত্রা এবং শিশু ও গর্ভফুল সুস্থ দেখাচ্ছে কি না তা পরীক্ষা করার জন্য হাসপাতালের কর্মীরা একটি আলট্রাসাউন্ডের ব্যবস্থাও করতে পারেন।
- বেশীরভাগ পরিস্থিতিতে আপনি দুই থেকে তিন ঘন্টার মধ্যে বাড়ী ফিরে যেতে পারবেন।

আমরা চাই আপনার সন্তানের ব্যাপারে আপনার যে কোনো ধরণের দুশ্চিন্তা থাকলে আপনি আমাদের সাথে যোগাযোগ করবেন। ডেলিভারি স্যুট কিংবা আপনার ধাত্রী এর আগে আপনাকে পরীক্ষা করে থাকলেও আপনি যদি আপনার সন্তানের বিষয়ে এখনও উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে আমরা চাই আপনি আমাদের সাথে আবারও যোগাযোগ করবেন।

ইংরেজিতে কথা বলতে যদি আমার সাহায্যের দরকার হয়?

(What if I need help in speaking in English?)

ইংরেজিতে কথা বলতে কিংবা বুঝতে আপনার সাহায্যের দরকার হলে পেশাদার দোভাষীর ব্যবস্থা আছে। আপনার সাথে আপনার পরিবারের কেউ কিংবা কোনো বন্ধু থাকতে পারে, কিন্তু আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত সকল আলোচনা একজন পেশাদার দোভাষীর মাধ্যমে হতে হবে। দোভাষী পরিষেবার জন্য কোনো খরচ দিতে হবে না এবং তা গোপনীয়।

আপনাকে কোনো দোভাষী দেওয়া না হলে আপনার অধিকার আছে একজনকে চেয়ে নেবার। কর্মীরা আপনার জন্য দোভাষীর ব্যবস্থা করে দেবেন।

আমাদের সাথে যোগাযোগের জন্য যদি আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে টেলিফোন ইন্টারপ্রেটার সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

যোগাযোগের নম্বর (Contact numbers)

ডেলিভারি স্যুট:

আপনার ধাত্রী:

RHW

এই তথ্যপত্রটি তৈরী করেছে রয়্যাল হসপিটাল ফর উইমেন (Royal Hospital for Women). অনুবাদের জন্য তহবিলের যোগান দিয়েছে সাউথ্ ইস্টার্ন সিডনি লোকাল হেলথ্ ডিসট্রিক্ট মাল্টিকালচারাল হেলথ্ সার্ভিস (South Eastern Sydney Local Health District Multicultural Health Service), ফেব্রুয়ারি ২০১৪।