गर्भमा हुँदा बच्चा चल्नु: के सामान्य हो?

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

कुनबेला देखि बच्चा चलेको महशुष मैले गर्छु ? (When should I start to feel my baby move?)

गर्भमा रहेको सुरु-सुरु देखि नै बच्चा चल्न थाल्छ . सामान्यतय १८-२२ हप्ता बच्चा चलेको महशुष तपाईलाई हुँदैन . बच्चाको पहिलो चलाई पेटमा ग्यास भएर हलुका पेट चलेको जस्तो गलत महशुष हुन सक्छ . बच्चा बड्दै जाँदा चलेको ज्यादा भान हुँदै आउँछ .

प्राय जसो महिलाले २०औं - २२ औं हप्ता गर्भवती हुँदा आफ्नो बच्चा चलेको थाहा पाउन सक्छन . यदी यो तपाईको पहिलो गर्भ होइन भने, तपाईले २० हप्ता पुग्नु अगावै बच्चा चलेको महशुष गर्न सक्नुहुन्छ .

दैनिक बच्चा चलेको २४औं हप्ता गर्भवती नहुन्जेल महशुष नहुन सक्छ . यो समय पछि बच्चा दिनहुँ चलेको हुनु पर्छ . बच्चाको चलाई लात मारेको, तन्केको, घचाडेको र कहिले कहीं तपाईले बच्चाले हिक्क हिक्क गरेको महशुष गर्न सक्नु हुन्छ .

तपाईको बच्चा चल्छ किनकि उनीहरुको माम्सपेसी र नशाहरुको बिकाश हुँदै गएको हुन्छ . ब्येस्कहरु झैं, हरेक बच्चाको आफ्नै व्यक्तिगत चल्ने ढांचा हुन्छ . आफ्नो बच्चाको सामान्य चलाई हरु बुझ्न जरुरि छ . गर्भको अन्तिम हप्तामा बच्चाको चलाई फरक भएको भान हुन् सक्छ. बच्चा ठुलो हुँदै जाँदा, पाठेघर मा ठाउँ हुँदै जान्छ. उनीहरुको चलाई ढांचा भने उस्तै हुनु पर्छ .

जब तपाईलाई सुरुमा व्यथा लाग्छ तपाइको बच्चा थोरै चल्दै गर्नु पर्छ . तपाइँ लाई व्यथा लागेर ध्यान अन्त जाँदा आफ्नो बच्चा चलेको भान नहुन सक्छ .

तपाईको सुडिनी वा डाक्टर तपाईको बच्चाको चलाई प्रति चासो लिन्छन . यदी तपाईलाई आफ्नो बच्चाको चलाई को ढांचा र मात्रामा परिवर्तन आएर चिन्ता परेमा गर्भदान कक्ष, तपाईको सुडिनी अथवा डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् .

के कुराले तपाईको बच्चाको चल्ने ढाँचामा परिवर्तन महशुश हुन्छ ?
(What can affect how you feel your baby's movement patterns?)

तपाईको बच्चा चल्नुमा बिभिन्न कुराले असर गर्छ, अनि तपाइले चलेको महशुश गर्नुहुन्छ . केहि सामान्य कारणहरु तल उल्लेख गरिएका छन् :

- तपाईको साल पाठेघरको अगाडी तिर बसेको छ .
- तपाईको तौल ज्यादा भएको छ .
- तपाइँ धैरै व्यस्त हुनु भएको छ .
- तपाईले शामक दबाइहरु, स्टेरोइडहरु, रक्सि वा अन्य मादक दबाइको सेवन गर्नु भएको छ .
- तपाईको बच्चाको वरिपरि थोरै वा सामान्य भन्दा कम तरल पदार्थ छ .
- तपाईको गर्भ अनुसार बच्चा हुनुपर्ने भन्दा सानो छ .

बच्चा को एक पटक को चलाई केलाई मान्ने ? (What counts as one movement for your baby?)
चलाई एउटा लाति वा तन्काई वा एउटा घचेडेको महशुश हो . जब तपाईको बच्चा फुर्तिलो हुन्छ सामान्यतय तपाईको बच्चा दुई घण्टा भित्र दश पटक जति चल्छ .
यदी तपाईलाई आफ्नो बच्चा सामान्य अथवा चल्नु पर्ने जति चलेन जस्तो लागे के गर्नु पर्छ?
(What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)
यदी तपाईलाई आफ्नो बच्चा तेती चलेन जस्तो लग्यो भने, बच्चा दुई घन्टामा कति पटक चल्छ गन्ति गर्नु होस् . बच्चा दुई घण्टामा दस पटक चलेन भने गर्भदान कक्ष वा तपाईको सुडिनी लाई सम्पर्क गर्नु होस् .

कति बेला गर्भदान कक्ष वा तपाइको सुडिनीलाई सम्पर्क गर्ने?
(When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- तुरुन्त यदी तपाईको बच्चा दिन भरी चलेन भने .
- यदी तपाईलाई आफ्नो बच्चा केहि दिन यता सधैँ भन्दा कम चलेको जस्तो लागे .
- यदी तपाईको बच्चाको चल्ने ढांचा फरक हुन गयो भने .
- यदी तपाईको बच्चा दुई घण्टा भित्र दस पटक भन्दा कम चल्यो भने .

गर्भदान कक्ष वा तपाईको सुडिनीलाई तपाइले सम्पर्क गर्नु हुँदा के हुन्छ ?
(What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)

- तपाईको बच्चाको चलाई बारे तपाईलाई प्रश्नहरु सोधिन्छ .
- तपाईलाई अस्पतालमा बोलाउन सकिन्छ अस्पतालमा, कर्मचारी ले बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्छन . बिशेष मेशिन प्रयोग गरेर बच्चाको मुटुको धड्कन रिकर्ड गरिन्छ . यस्तो जांच लाई सी टि जी भनिन्छ . सी टि जी जांच पुरा गर्न ३०-४५ मिनेट लाग्छ .
- अस्पताल का कर्मचारीले अल्ट्रासाउण्ड जांच गरेर पाठेघरको पानीको मात्रा र बच्चा र साल नाल स्वस्थ भए नभएको जाँच्न पनि सक्छन .

  प्राय जसो परिस्थितिमा तपाइँ दुई तिन घण्टामा घर फर्किन सक्नु हुन्छ .

हामि चाहान्छौं कि तपाइँ आफ्नो बच्चको बारेमा कुनैपनि चासो हुँदा हामीलाई सम्पर्क गर्नु होस् . तपाइँलाई सुडिनीले अथवा गर्भ कक्षको कर्मचारीले जांची सकेको भए पनि यदी तपाईलाई आफ्नो बच्चाको बारेमा कुनै चिन्ता भए हामि लाई फेरी पनि सम्पर्क गर्नु होला .

अंग्रजी बोल्नुको लागि सहयोग चाहिएमा के गर्ने ? (What if I need help in speaking English?)
यदी तपाईलाई अंग्रजी बोल्न र बुझ्न मद्दत चाहिएमा व्यावसायिक दोभासेहरु उपलब्ध हुन्छन् तपाईको परिवारको सदस्य अथवा साथी बस्न सक्छ, तर तपाईको उपचारको बारेमा सबै कुराकानी व्यावसायिक दोभासे मार्फत नै गरिन्छ . दोभासे सेवा निशुल्क र गोप्य हुन्छ .
यदी तपाईलाई दोभासे दिईएन भने माग्न पाउने तपाईको अधिकार हुन्छ . कर्मचारी ले तपाईको लागि दोभासे बुक गरि दिन्छन .

यदी तपाईलाई दोभासेको उपयोग गर्नु छ भने हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस, कृपया दोभासे सेवा को १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोला .

सम्पर्क नम्बरहरु (Contact Numbers):

गर्भ कक्ष (Delivery Suite):

तपाईको सुडिनी (Your midwife):

RHW

यो लेखन रोयल हस्पिटलले बिकाश गरेको हो . अनुबादको लागि खर्च साउथ इस्टर्न सिड्नी लोकल स्वस्थ निकाए बहुसांस्कृतिक सेवाले उप्ल्ल्ब्ध गराएको हो, फेब्रुअरी २०१४ .

This resource was developed by the Royal Hospital for Women. Funding for translations was provided by the South Eastern Sydney Local Health District Multicultural Health Service, February 2014.