

- अपने शिशु की सभी प्रकार की गतिविधियों को गिने जैसे की पांव मारना, लुढ़कना, मुड़ना अथवा जब आपका शिशु स्थिति बदलता है तो कुछ महिलाएं इसे घुमने फैलने अथवा धकेलने के रूप में वर्णित करती है गतिविधी के प्रत्येक अनुभव को एक गतिविधी के रूप में गिना जाए।
- जब आपने 2 घंटे में 5 गतिविधी महसूस कर ली हो तो गणना बंद कर दें।
- ऐसा आप दिन के किसी भी तीन समय में करे जैसे कि सुबह नाश्ते के बाद , दोपहर खाने के बाद और रात में खाने के बाद

क्या करना चाहिए मुझे जब महसूस होता है कि मेरे शिशु की हलचल में परिवर्तन अथवा हलचल कम है?

ऐसी स्थिति को आप नजरअंदाज न करें और तुरंत अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

The Movement of Life Inside You, There is No Better Feeling



उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटाईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

FETAL MOVEMENT COUNTING



SBI[®] WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.
ICSI एवं IVF (टिस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

0771-4017979, 4047462 www.sbhospital.com
विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

Fetal Movement Counting क्या है?

फीटल मूवमेंट काउंटिंग किसी गर्भवती महिला के अजन्मे शिशु के स्वास्थ्य के जाँच करने का तरीका है। इसे समान्यतः किक काउंटिंग (**Kick Counting**) कहा जाता है।

इसकी गिनती कुछ समय की अवधि में पेट में अपने गर्भस्थ शिशु से महसूस होने वाले हलचल की गिनती द्वारा की जाती है। **Kick Counting** गर्भस्थ शिशु के घूमने (**Twist**), मुड़ने (**Turn**) अथवा लात मारने (**Kick**) द्वारा पता किया जाता है।



शिशु की गतिविधि गर्भ में मुड़े कब महसूस होगी ?

समान्यतः गर्भवती माता गर्भस्थ शिशु की गतिविधि प्रेग्नेसी के 18-20 वे सप्ताह से महसूस कर सकती है।

यदि आप पहली बार गर्भवती है तो शिशु की गतिविधि 20-24 सप्ताह के बाद महसूस होती है।

यदि आप दूसरी बार अथवा तीसरी बार गर्भवती है तो शिशु की गतिविधि आपको 18 वे सप्ताह से महसूस हो सकता है।

शिशु की गतिविधि पाँच मारना (**Kick**) लुढ़कना (**Twist**) मुड़ना (**Turn**) अथवा छोटी बड़ी गतिविधि के रूप में हो सकता है। कभी कभी आपको पेट में कोई लहर अथवा मामूली घकेलना भी महसूस हो सकता है।

जैसे - जैसे गर्भस्थ शिशु का विकास होता है, शिशु की गतिविधि की संख्या और पैटर्न में बदलाव आते जाते हैं। सामान्यतः दोपहर और शाम में शिशु की गतिविधि ज्यादा होती है। आपको अपने गर्भस्थ शिशु की गतिविधि के तरीके के बारे में सचेत रहना चाहिए।

शिशु की गतिविधि क्यों आवश्यक है?

प्रेग्नेसी के दौरान शिशु के स्वास्थ्य की जानकारी शिशु की गतिविधि के द्वारा होती है। हर शिशु की गतिविधि का अपना एक तरीका (Pattern) होता है। यदि आप शिशु की गतिविधि में कोई बदलाव या कम महसूस करती है, तो यह एक चेतावनी हो सकती है शिशु के स्वास्थ्य को लेकर। ऐसी स्थिति में आपको अपने चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

गर्भस्थ शिशु के कितने मूवमेंट पर्याप्त है?

प्रेग्नेसी के 32वें सप्ताह तक गर्भस्थ शिशु की गतिविधि गढ़ती है उसके बाद लगभग बराबर होती है। किक (Count) की कुछ विशिष्ट संख्या नहीं है। सामान्यतः स्वस्थ गर्भस्थ शिशु पूरे 24 घंटे में 10-12 बार अथवा इससे जयादा बार हलचल करता है।



कौन से कारक मेरे गर्भस्थ शिशु की गतिविधि को प्रभावित कर सकते हैं?

- जब आप व्यस्त होते हैं तो गर्भस्थ शिशु की गतिविधि (हलचल) के बारे में पता होने की संभावना कम होती है
- यदि गर्भाशय में गर्भनाल (**Placenta**) गर्भाशय के सामने (**Placenta Previa**) है तो आपके लिए गर्भस्थ शिशु की गतिविधि को महसूस करना आसान नहीं होगा।
- अल्कोहल एवं धूम्रपान शिशु की गतिविधि को प्रभावित करते हैं। धूम्रपान से शिशु की सक्रियता 90 मिनट तक के लिए कम हो सकती है।

- दर्द निवारक दवाईयां भी शिशु की गतिविधि को प्रभावित करती हैं।

बच्चे की गतिविधि (हलचल) कब महसूस करें ?

आपका चिकित्सक आपको यह रिकार्ड रखने के लिए कह सकता है कि आपके शिशु को 5 बार गतिविधि करने में कितना समय लग सकता है

(Kick Count) शिशु के व्यस्ततम समय में दिन में तीन बार शिशु की गतिविधि (हलचल) को गिने। यह आमतौर पर शाम को रात्रि में भोजन के बाद या व्यायाम के बाद होता है।

में शिशु की गतिविधि किस तरह से रिकार्ड करूं ?

- दिन का ऐसा कोई समय चुने जब आपका बच्चा सबसे अधिक गतिशील रहता है।
- अपने शिशु की हलचल के गणना के पूर्व आप कुछ खा अथवा पी सकते हैं। भोजन आपके शिशु को अधिक सक्रिय बना सकता है
- गतिविधियों को चिन्हित करने के लिए कागज कलम का इस्तेमाल करें।
- अपनी बांयी अथवा दांयी ओर टिक कर आराम करें अथवा एक आरामदेह स्थिति में आ जाएं।
- घड़ी देखकर गणना प्रारंभ का समय लिख लें

