भ्रूणको गतिविधि निरूपण

Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period of time each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

जन्मनुभन्दा पहिला तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यबारे पत्तो लगाउने एउटा उपाय हो, प्रतिदिन एक निश्चित समयमा उसले कतिपल्ट चालचुल गर्दछ त्यो हेर्नु। यही संख्या, भ्रूणको गतिविधि निरूपण हो। शिशुहरू निरन्तर रूपमा हिँडडुल गर्दैनन्। उनीहरू सुत्न सक्छन् र ब्यूँझिएपछि चालचुल गर्दछन्।

How to record fetal movements

- **Count fetal movements one or two times a day as instructed by your doctor or nurse.** Choose the time of day when your baby is most active.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- Count all of your baby's movements – kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when your baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.

भ्रूणका गतिविधिहरूको अभिलेख कसरी राख्ने

- **तपाईंको डाक्टर वा नर्सले दिएका निर्देश बमोजिम दिनमा एक वा दुईपल्ट भ्रूणका गतिविधिहरू गन्नुहोस्।** दिनको त्यो समय रोज्नुहोस् जतिबेला तपाईंको शिशु धेरै सक्रिय रहन्छ।
- भ्रूणका गतिविधिहरू गन्नेअघि तपाईंले केही खान वा पिउन मन पराउनुहन्छ होला। आहारले तपाईंको शिशुलाई अधिक सक्रिय बनाउन सक्छ।
- गन्ति गर्नेअघि तपाईंले अलिकति हिँडडुल गर्नु भयोभने तपाईंको शिशु अधिक सक्रिय हुनसक्छ।
- **धुम्रपान नगर्नुहोस्।** धुम्रपान तपाईं र तपाईंको शिशुका लागि हानिकारक हुन्छ। धुम्रपानले तपाईंको शिशुलाई 90 मिनटसम्म कम्ति सक्रिय बनाउनसक्छ।
- गतिविधिहरूको अभिलेख राख्नको लागि एउटा कागज र कलमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- देब्रे वा दाहिने कोल्टे भएर आराम गर्नुहोस्। आफूलाई सजिलो लाग्ने स्थितिमा ढल्किनुहोस्।
- घडी हेर्नुहोस् र तपाईंले गन्ति शुरू गर्नु भएको समय लेख्नुहोस्।
- जतिपल्ट तपाईंको शिशु सर्दछ, त्यसको अभिलेख कागजमा लेख्नुहोस्।
- तपाईंको शिशुका सबै गतिविधि गन्नुहोस्- लात्ति, कोल्टिने, र ठूला र साना गतिविधिहरू। कहिलेकाहीँ तपाईंको शिशु ठाउँ सर्दा तपाईंले आफ्नो पेटमा एउटा लहर वा सानो टुटुल्को देख्न सक्नुहुन्छ। कतिपय महिलाहरूले यी गतिविधिहरूलाई गुडुल्किने, खिँचाव वा धकेल्नेको रूपमा वर्णन गर्दछन्। प्रत्येक महसूस भएका गतिविधिलाई एउटा गतिविधिको रूपमा गन्नुहोस्।

- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

- भित्र तपाईंले शिशुको गतिविधि महसूस गर्न सक्नु भएनभने, आफ्नो पेटमा विस्तारो आफ्ना हात राख्नुहोस् र गतिविधिमाथि ध्यान दिनुहोस्।
- **तपाईंले दुई घण्टामा 10 गतिविधिहरू गन्नु भयोभने, गन्ति रोक्नुहोस्।**

When to call your doctor

Call your doctor or nurse if you:

- **Have less than 10 movements in two hours.**
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby, such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

डाक्टरलाई कतिबेला बोलाउनु पर्दछ

आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंलेः

- **दुई घण्टामा 10 भन्दा कम्ति गतिविधि महसूस गर्नुहुन्छ।**
- गतिविधिमा ठूलो परिवर्तन थाहा पाउनुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो शिशुको गतिविधि कहिले महसूस गर्नु भएकोथियो, त्यो डाक्टर वा नर्सलाई बताउनुहोस् र गतिविधिमा परिवर्तन विस्तारै भयो वा अचानक, त्यो पनि बताउनु होला। उनीहरूले तपाईंको शिशुको परीक्षण गर्ने अन्य उपायहरूको प्रयोग गर्नसक्छन्, जस्तै शिशुहरूको हृदयगति सुन्ने वा समय-समयमा हृदयगतिको अनुगमन गर्ने।
- कुनै प्रश्न वा गुनासोहरू छन् भने।

© 2005 - June 16, 2015, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.