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 each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- 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.
- 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 the baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time the baby moves make a mark on the paper.

भ्रूण संचलन गणना

जन्म से पूर्व आप के बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच का एक तरीका यह है कि इसकी गणना की जाए कि वह प्रत्येक दिन की किसी निश्चित अवधि में कितनी बार गतिविधि करता है इस संख्या को भ्रूण संचलन गणना कहते हैं। बच्चे निरन्तर संचलन नहीं करते वे सो सकते हैं और फिर जाग कर संचलन कर सकते हैं।

भ्रूण गतिविधि को किस तरह रिकार्ड किया जाए?

- दिन का कोई ऐसा समय चुनें जब आपका बच्चा सबसे अधिक गतिशील रहता है।
- अपनी बायीं अथवा दायीं ओर टिक कर आराम करें तथा एक आरामदेह स्थिति में आ जाएँ।
- आप भ्रूण गतिविधि गणना करने से पहले कुछ खा अथवा पी सकती हैं। भोजन आपके शिशु को अधिक सक्रिय बना सकता है।
- यदि आप यह गणना करने से पूर्व कुछ समय टहल लें तो आपका बच्चा अधिक सक्रिय हो सकता है।
- **धूम्रपान न करें।** धूम्रपान आपके लिए तथा आपके बच्चे के लिए हानिकारक है। धूम्रपान करने से आपके बच्चे की सक्रियता 90 मि0 तक के लिए कम हो सकती है।
- आपके बच्चे की सभी गतिविधियों –हाथ पॉव मारना, लुढकना कम अथवा अधिक आदि को गिनें कभी कभी आपको अपने पेट में कोई लहर अथवा मामूली धकेलना महसूस हो सकता है जब आपका बच्चा अपनी स्थिति बदलता है कुछ महिलाएं इन गतिविधियों को घूमने फैलने अथवा धकेलने के रूप में वर्णित करती हैं। गतिविधि के प्रत्येक अनुभव को एक गतिविधि के रूप में गिना जाए।
- यदि आप अपने बच्चे द्वारा भीतर की जा रही गतिविधियों का अनुभव नहीं कर पातीं तो अपने हाथ धीरे से अपने पेट पर रखें तथा गतिविधियों का अनुभव करें।
- घड़ी में देखकर गणना प्रारम्भ करने का समय लिख लें।
- जब बच्चा कोई गतिविधि करता है तब हर बार कागज पर एक निशान लगाएँ।

- **When you have counted 10 movements in an hour, stop counting.**
- If the baby moved fewer than 8-10 times in an hour, count the movements for another hour.
- **Call your doctor or nurse** if there are still less than 8-10 movements in that hour.

Call your doctor or nurse **right away** if you notice a big change in movement. Tell him or her when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. Your nurse or doctor may use other ways to check the baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time. **Talk to your nurse or doctor if you have any questions or concerns.**

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**

- **<u>जब आपने एक घण्टे में 10 गतिविधियाँ गिन ली हों तो गणना बंद कर दें।</u>**
- यदि बच्चे ने एक घण्टे में 8–10 से कम बार गतिविधि की है तो गतिविधियों की गणना 1 घंटे तक फिर से करें।
- यदि अब भी 1 घंटे में 8–10 से कम गतिविधियाँ होती हों तो **अपने चिकित्सक अथवा नर्स से सम्पर्क करें**।

यदि आप गतिविधि में कोई बड़ा परिवर्तन महसूस करतीं हैं तो **तुरन्त** चिकित्सक अथवा नर्स से सम्पर्क करें। उन्हें बताएँ कि आपने पिछली बार कब अपने शिशु को गतिविधि करते महसूस किया और गतिविधि में बदलाव धीरे–धीरे आया या अचानक। आपकी नर्स अथवा चिकित्सक बच्चे की जाँच के लिए बच्चे की हृदय गति को सुनना अथवा कुछ समय तक हृदय गति की प्रक्रिया को मॉनीटर करना जैसे अन्य तरीके अपना सकते हैं ।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंता हो तो अपनी नर्स या चिकित्सक से बात करें।

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.