



கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் பற்றி தெரியுமா?

Dasanayake D L W (1) , Marleen F S (2) , Dodampahala S H (3) on behalf of the Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists

Correspondence – Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists, No.112, Model farm road, Colombo 08

Email – slcogoffice@gmail.com

1-Professor of Obstetrics & Gynaecology, Chair Professor, Dept. of Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Ruhuna

2-Consultant Obstetrician & Gynaecologist, Sri Jayawardenapura General Hospital

3-Professor in Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Colombo



நான் 34 வார கர்ப்பிணி தாய். இது எனது முதல கர்ப்பம். 20 வாரங்களில் இருந்து எனது குழந்தையின் அசைவுகள் இயல்பாக இருப்பதை உணர்ந்தேன், ஆனால் இன்று காலை முதல குழந்தையின் அசைவுகள் குறைவாக இருப்பதாக உணர்கிறேன், இது ஆபத்தான சூழ்நிலையா?

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் பற்றி தெரிவிக்கின்றது. உங்கள் குழந்தை அசாதாரணமாக அசைகின்றதா அல்லது அசைவுகளில் மாற்றம் காட்டுகிறதா என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு இந்தத் தகவல் உங்களுக்கும், உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- நீங்கள் பின்வருவன பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள்
- குழந்தையின் இயல்பான அசைவுகள் என்ன?
 - என்ன காரணிகள் குழந்தையின் அசைவுகளில் பாதிப்பு செலுத்துகின்றன?
 - உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்தால் அல்லது மாறினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
 - உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் குறையும் போது அல்லது மாறும்போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?

கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையின் இயல்பான அசைவுகள் என்ன?

பெரும்பாலான தாய்மார்கள் கர்ப்பத்தின் 18-20 வாரங்களில் குழந்தையின் அசைவுகளை உணர ஆரம்பிக்கிறார்கள். இருப்பினும், இது உங்கள் முதல் கர்ப்பமாக இருந்தால், 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு குழந்தையின் அசைவுகளை நீங்கள் பொதுவாக உணருவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் முன்பு கருவுற்றிருந்தால், 16 வாரங்களில் குழந்தையின் அசைவுகளை நீங்கள் உணரத் தொடங்குவீர்கள். இங்கு தாய் குழந்தைகளின் அசைவுகளை உதைத்தல், குலுங்குதல், புரளுதல், போன்ற வடிவங்களில் உணருவீர்கள்.

குழந்தை வளரும் போது, அவர்களின் அசைவுகள் மற்றும் அசைவுகளின் எண்ணிக்கை ஆகியவை குழந்தையின் செயல்பாட்டு நிலை மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக இந்த அசைவுகளின் எண்ணிக்கை மாலையில் அதிகமாக காணலாம். பொதுவாக, பகல் மற்றும் இரவு நேரங்களில், குழந்தை 20-40 நிமிடங்கள் தூங்குகிறது, சில சந்தர்ப்பங்களில், அவர்களின் தூக்கம் சுமார் 90 நிமிடங்களுக்கு அதிகரிக்கிறது. இதனால், குழந்தை தூங்கும் போது, அசைவுகள் இருப்பதில்லை.

இந்த அசைவுகளின் அதிகரிப்பு பொதுவாக சுமார் 32 வாரங்கள் வரை காணப்படலாம், பின்னர் பிரசவம் வரை அதே அளவிலான அசைவுகளைக் காட்டுகிறது. ஆனால் இந்த நேரத்தில், அசைவு முறைகளில் மாற்றங்களைக் காணலாம். ஆனால் நீங்கள் வேலை பளு மிக்க நபராக இருந்தால், குழந்தையின் அனைத்து அசைவுகளையும் நீங்கள் கவனிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் பிரசவ நேரம் வரை குழந்தையின் அசைவுகளில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும். மேலும் பிரசவத்தின் போதும் குழந்தை அசைவுகளைக் காட்டும்.

குழந்தை அசைவுகளைக் காட்டுவது ஏன் அவசியமானது?

கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தை காட்டும் அசைவுகள் மூலம் தாயின் வயிற்றில் குழந்தை நன்றாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். உங்கள் குழந்தை வழக்கமாகக் காட்டும் அசைவுகள் குறைந்தாலோ அல்லது மாறினாலோ, அது குழந்தைக்கு சில சிரமங்கள் அல்லது பிரச்சனைகள் இருப்பதைக் குறிக்கலாம், எனவே

இதன் மூலம் குழந்தை நலமாக இது குறித்து விரைவில் குடும்ப நலப் பணியாளர் மற்றும் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம். இருப்பதை உறுதி செய்ய முடியும்.

குழந்தையின் எத்தனை அசைவுகள் சாதாரணமானது?

அசைவுகள் எவ்வளவு அடிக்கடி காட்டப்பட வேண்டும் என்பதற்கு நிலையான எண்ணிக்கை இல்லை. உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில், குழந்தையின் அசைவுகள் மற்றும் அசைவு முறைகள் குறித்து நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். காட்டப்படும் அசைவுகளில் குறைவு அல்லது மாற்றம் குறித்து அவதானமாக இருப்பது முக்கியமாகும்.

குழந்தையின் அசைவுகளை தாய் உணர என்ன காரணிகள் பாதிக்கின்றன?

நீங்கள் வேலை பளுவாக இருக்கும்போது அல்லது ஏதேனும் வேலையில் ஈடுபடும்போது, குழந்தையின் அசைவுகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. குழந்தையின் நஞ்சுக்கொடி கருப்பைக்கு முன் பக்கமாக அமைந்திருந்தால், அத்தகைய சூழ்நிலையில், குழந்தையின் அசைவுகளைக் கண்காணிப்பது ஒப்பீட்டளவில் கடினமானதாகும்.

உங்கள் குழந்தையின் தலை கீழ்ப்பக்கமாக இருந்தாலோ அல்லது மேல்பக்கமாக இருந்தாலோ அது குழந்தையின் அசைவுகளை நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பாதிக்காது. ஆனால் குழந்தையின் முதுகு உங்கள் கருப்பையின் முன்பக்கமாக இருப்பது, குழந்தையின் முதுகு உங்கள் முதுகை நோக்கி இருப்பதை விட குறைவான அசைவுகளை தாய் உணர்வார்.



குழந்தையின் குறைவான அசைவிற்கு என்ன காரணம்?

வலிநிவாரணி போன்ற சில மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது அந்த மருந்துகள் குழந்தையின் இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்ந்து சில சமயங்களில் குழந்தையின் அசைவுகளை குறைக்கும். மேலும், புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் ஆகியவை குழந்தையின் அசைவுகளை பாதிக்கின்றன. மேலும், சில சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைக்கு சில சிரமங்கள் இருந்தால், அத்தகைய சூழ்நிலையில் அவர்களின் அசைவுகள் குறையலாம்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், தசை அல்லது நரம்பு பிரச்சினைகள் குழந்தையின் அசைவுகளை குறைக்கலாம் அல்லது நிறுத்தலாம்.

குழந்தையின் அசைவுகளை பட்டியலிடுவது முக்கியமா?

குழந்தையின் அசைவுகளை பட்டியலிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை ஆதரிக்க போதுமான ஆதாரங்கள் இல்லை. எனவே, உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளில் கவனம் செலுத்துவது மற்றும் அவர்களின் அசைவுமுறைகளில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியம். அப்போது அந்த அசைவுகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தை அவதானிக்கும்போது, அதற்கேற்ப செயல்பட முடியும்.

குழந்தையின் அசைவு குறையும் அல்லது மாற்றம் ஏற்படும் போது என்ன செய்ய வேண்டும்?

குழந்தையின் அசைவுகளில் ஏதேனும் மாற்றம் அல்லது குறைவு காணப்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

எந்த வகையிலும் அசைவில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நித்திரை கொள்ளாதல் அல்லது வீட்டில் இருக்கும் சாதனங்களைக் கொண்டு குழந்தையின் இதயத் துடிப்பை அளவிடல் மூலம் தாமதிக்கக்கூடாது., நீங்கள் பெறும் சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்பு உங்கள் கர்ப்பத்தில் நீங்கள் இருக்கும் வாரங்களை பொறுத்தது.

குழந்தை 24 வாரங்களுக்கு குறைவான கர்ப்பமாக

இருந்தால்?

பெரும்பாலான பெண்கள் 18-20 வாரங்களில் குழந்தையின் அசைவுகளை முதலில் உணர்கிறார்கள். ஆனால் 24 வாரங்கள் வரை குழந்தையின் அசைவுகளை நீங்கள் உணரவில்லை என்றால், அதை உடனடியாக உங்கள் குடும்ப நலப் பணியாளர் மற்றும் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்க்கு அவர்கள் உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

குழந்தை 24-28 வாரங்களுக்கு இடைப்பட்டிருந்தால்,

இதன் போது உங்கள் குடும்ப நலப் பணியாளர் மற்றும் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும் இங்கே நீங்கள் ஒரு முழுமையான பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவீர்கள். அங்கு, கருப்பையின் அளவு, ரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணித்தல் மற்றும் சிறுநீரில் உள்ள புரதத்தின் அளவு போன்றவை பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. இங்கே, உங்கள் கருப்பையின் அளவு இருக்க வேண்டியதை விட சிறியதாக இருந்தால், அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் செய்யப்படும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்காணிக்கப்படும்.

குழந்தை 28 வாரங்களுக்கு மேல் கர்ப்பமாக இருந்தால்,

இதன் போது விரைவில் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம். மேலும், இங்கு சிகிச்சை பெறுவதில் தாமதம் செய்யக்கூடாது. உங்களிடமிருந்து குழந்தையின் அசைவுகள் கர்ப்ப கால தரவுகள் கேட்கப்படும்.

குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு அவதானிக்கப்படும் மற்றும் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு சுமார் 20-30 நிமிடங்கள் கண்காணிக்கப்படும். உங்கள் குழந்தை நலமாக இருப்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம். உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு நகரும் போது அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். குழந்தை நலமாக உள்ளதை உறுதி செய்த பின், வீட்டிற்கு செல்லலாம். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும்

கருவில் உள்ள திரவத்தின் அளவைக் கண்காணிக்க அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் செய்ய நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

உங்கள் கர்ப்பம் எதிர்பார்த்ததை விட சிறியது என்றால் கருப்பையில் குழந்தை இறக்கக்கூடிய ஆபத்து அதிகம், குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு சாதாரணமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில், ஆனால் குழந்தையின் அசைவுகள் குறைவதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் என்றால் ஸ்கேன் செய்ய வேண்டும்., இந்த அசாதாரண அசைவுகளைக் கவனிக்கும் பல தாய்மார்கள் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

மேலும், ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால், மருத்துவர் உங்களுடன் கலந்துரையாடுவார். உங்களுக்கு சில சமயங்களில் மேலதிக தொடர் ஸ்கேன்களும் வழங்கப்படும். மேலும், ஆபத்து இருந்தால், பிரசவ தேதிக்கு முன்பே குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், இவை அனைத்தும் ஒவ்வொரு தாயின் ஆரோக்கிய நிலை மற்றும் பிற காரணிகளைப் பொறுத்தது.

குழந்தையின் அசைவுகளில் குறைவு மீண்டும் காணப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

குழந்தை நலமாக உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு வீட்டிற்கு சென்ற பிறகும் குழந்தையின் அசைவுகளை கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த அவதானிப்பின் போது ஏதேனும் மாற்றம் அல்லது அசைவின்மையை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

பொதுவாக கர்ப்பத்தின் 36 வாரங்களில், மகப்பேறு மருத்துவ மனையானது கருவின் அசைவு அட்டையை உங்களுக்கு வழங்கும். இந்த வழக்கில், நீங்கள் வழக்கமாக சுமார் 4 மணி நேரம் கருவின் அசைவுகளை உணர மாட்டீர்கள், மேலும் 10 மணி நேரத்திற்குள் ஒரு மாற்றம் அல்லது இயக்க முறைமையின் பற்றாக்குறையை நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் அதை கவனித்துக் கொள்ள

வேண்டும். இங்கே, நீங்கள் முதலில் இடது பக்கத்தைத் தளர்த்தி படுக்கையில் படுத்து, அசைவுகளுக்கு கவனம் செலுத்த வேண்டும். அப்போதும், எந்த அசைவும் இல்லை என்றால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.