



ተደጋጋመው የሚነሱ ጥያቄዎች

Count the Kicks ምንድን ነው?

Count the Kicks መውለድን የሚጠባበቁ ወላጆች በሶስተኛው አጋማሽ እርግዝናቸው የልጆቻቸውን እንቅስቃሴ እንዲከታተሉ እና አንድ ለውጥ ካስተዋሉ ወዲያውኑ የጤና ባለሙያቸውን እንዲያገኙ የሚያበረታታ በማህጸን ሞቶ መወለድን መከላከያ የህዝብ ጤና ዘመቻ ነው።

የልጅን እንቅስቃሴዎች መከታተል ለምን ያስፈልጋል?

የልጅዎን እንቅስቃሴ (እና ወጋ ማድረግ እና መንከባለል!) መቁጠር ወሳኝ ነው ምክንያቱም በሶስተኛው አጋማሽ ውስጥ የሚኖር የእንቅስቃሴ ለውጥ በአብዛኛው ህፃን ውስጥ ስለሌሎች ጭንቀት የመጀመሪያው ምልክት ነው። እናቶች ለልጆቻቸው ጤናማ ስለሆነው ሁኔታ ሲያውቁ፣ አሳሳቢ ሊሆኑ ለሚችሉ ነገሮችም ይበልጥ ንቁ ይሆናሉ። በጽንሳቸው እንቅስቃሴዎች ቅጥ ላይ ለውጥ በመመልከታቸው እና የህክምና ባለሙያቸው እንዲያውቁት በማድረጋቸው ልጆቻቸው ከተረፈላቸው እናቶች ብዙ ጊዜ እንሰማለን።

በማህጸን ሞቶ መወለድ አሁንም በአሜሪካ ውስጥ አሳሳቢ ነው?

መጥፎ ዕድል ሆኖ፣ አዎ። በአሜሪካ ውስጥ በየዓመቱ በግምት 24,000 ሕፃናት በማህጸን ሞተው ይወለዳሉ። በስታትስቲክስ ይህ ማለት፣ ከ 167 እርግዝና ውስጥ 1 እርግዝና በማህጸን ሞቶ በመወለድ ያበቃል። ለአፍሪካ አሜሪካዊ እናቶች ቁጥሩ ይበልጥ አስደንጋጭ ነው - ከ 94 ውስጥ 1! Count the Kicks በማህጸን ሞቶ መወለድን ለመከላከል እና ልዩነቶችን በማስወገድ ላይ ያተኮረ ነው። ዘመቻው በተጀመረበት በአድዋ ውስጥ በአምስት ዓመት ጊዜ ውስጥ በማህጸን ሞቶ የመወለድ መጠን በ 26% ቀንሷል! ይህ ስኬት በሁሉም 50 ግዛቶች ውስጥ ቢደገም 6,000 ሕፃናት በየዓመቱ ይድናሉ!

የልጅን እንቅስቃሴዎች መቁጠር የምቻለው እንዴት ነው?

- በ iTunes እና በ Google Play የመስመር ላይ መደብሮች ውስጥ ነጻውን የ Count the Kicks መተግበሪያ ያውርዱ።
- ከ 28 ሳምንታት ጀምሮ የልጅዎን እንቅስቃሴ በየቀኑ ቢቻል በተመሳሳይ ጊዜ ይቁጠሩ።
- ጊዜዎን ልጅዎ ሁል ጊዜ ንቁ በሚሆንበት ጊዜ ላይ በመመስረት ይመርጡ።
- ለመጀመሪያ እግር ስቀል አድርገሽ አስቀምጪው ወይም በጎን ጋደም በይ። እያንዳንዱን የልጅዎን እንቅስቃሴ (ረገጥ፣ ገልበጥ ወይም ገፋ ሲያደርግ - ነገር ግን ስቀታን አይቁጠሩ፣ ሳያውቀው ስለሚያደርገው) እንደ አንድ እንቅስቃሴ ይቁጠሩ እና Count the Kicks መተግበሪያ ውስጥ የእግር ዱካውን አንዴ መታ ያድርጉ። እስከ አሥር እንቅስቃሴዎች አስከሚደርሱ ድረስ መቁጠሩን እና መታ ማድረጉን ይቀጥሉ። መተግበሪያው ልጅዎ ወደ አሥር እንቅስቃሴዎች ለመድረስ ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድበት እየለካ ነው።
- ብዙውን ጊዜ ከግማሽ ሰዓት በታች ይወስዳል ነገር ግን እያንዳንዱ ሕጻን ልዩ ነው።
- የልጅዎን የእንቅስቃሴ ታሪክ ለማየት የቆጠራ ክፍለ-ጊዜዎችዎን በመተግበሪያው ውስጥ ያስቀምጡ። ከጥቂት ቀናት በኋላ ለልጅዎ ጤናማው ምን እንደሆነ ማየት ይጀምራሉ (ልጅዎ ወደ አሥር እንቅስቃሴዎች ለመድረስ ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል)።
- ለልጅዎ የሚያስፈልገው መደብኛ የሆነው ጊዜ ምን ያህል እንደሆነ ማወቁ ወሳኝ ነው። “መደብኛው” ከተለወጠ፣ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ - ይህ ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች ምልክት ሊሆን ይችላል።
- የእንቅስቃሴ ቆጠራ ታሪክዎ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ለሚኖርዎት ጉብኝቶች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- መተግበሪያው አሥር እንቅስቃሴዎች ላይ ለመድረስ የወሰደውን ጊዜ ይመዘግባል ወይም ጊዜዎን በ www.countthekicks.org ላይ በሚገኘው የ Count the Kicks ገበታ ላይ መመዝገብ ይችላሉ።
- በየቀኑ መቁጠርዎን ይቀጥሉ!

የ Count the Kicks ሌሎች ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

የሕፃን እንቅስቃሴዎችን መቁጠር ከልጅዎ ጋር እንዲተሳሰሩ ይረዳዎታል። እንቅስቃሴዎችን ለመቁጠር ጊዜ መውሰድ በልጅዎ እንቅስቃሴና ስብዕና ላይ የሚያተኩሩበት ልዩ ጊዜ ይሰጥዎታል። በተጨማሪም ይህ ለባለቤትዎ እና ከፍ ያሉ ልጆችዎ ይህን ተሞክሮ ከእርስዎ ጋር እንዲጋሩ እና ከሕጻኑ ጋር ግንኙነት እንዲኖራቸው ጥሩ ጊዜ ነው።

ልጅ ምንጊዜም ንቁ ነው። እንቅስቃሴዎቹን ለመቁጠር ለምን ጊዜ መውሰድ ይኖርብኛል?

ንቁ የሆኑ ህፃናት ጭንቀት ሊሰማቸው ይችላል። አንዳንድ በፍጥነት ያለ ምንም ሌላ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች። የልጅዎን እንቅስቃሴ በየቀኑ መከታተል በከብዛኛው ንቁ የሆነው ሕጻንዎ ደክም ብሎ ከሆነ ለማወቅ ግምታዊ ስራን ይጠይቃል። ስጋት ካለዎት ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የሚያሳዩት አውነተኛ መረጃ ይኖርዎታል።

እንቅስቃሴዎቹን መቁጠር ለምን ያስፈልገኛል? የመጀመሪያውን አጋማሽ አልፎ ያለው፤ ከአዲጋ ዘኑ ውጪ መሆን አለብኝ። ከ 167 እርግዝና ውስጥ አንድ እርግዝና በማህጸን ሞቶ በመወለድ ያበቃል። እንዲሁም ለአፍሪካ አሜሪካዊ አናቶች ከ 94 እርግዝናዎች ውስጥ 1። በሦስተኛው አጋማሽ በማህጸን ሞቶ የተወለዱ ሕጻን በመውለድ ምክንያት ልጃቸውን ካጡ አናቶች ሃምሳ በመቶ የሚሆኑት ከልጃቸው ሞት ጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ የጽንሰ እንቅስቃሴ ቀስ በቀስ እየቀነሰ መሄዱን መረዳታቸውን ዘግቦታል። ይህም ብዙዎቹ በማህጸን ሞቶ የመወለድ ችግሮች ድንገተኛ እንዳልሆኑ ያመለክታል። የማስጠንቀቂያ ምልክቶቹን ካወቁ ልጅዎን ለማዳን ጊዜ ሊኖር ይችላል።

በድጥለር መሳሪያ የሱን ወይም የሷን የልብ ምት ማዳመጥ ስቸል ለምንድን ነው እንቅስቃሴዎቹን መቁጠር የሚያስፈልገኝ?

የሕጻኑ የልብ ምት መለወጥ አንድ ሕፃን በጭንቀት ውስጥ ሲሆን በመጨረሻ ከሚከሰቱ ነገሮች አንዱ ነው። የእንቅስቃሴ መቀነስ ግን የቅድሚያ ምልክት ነው። በየዕለቱ የሚደረግ ከትትል በልጅዎ እንቅስቃሴዎች ላይ ያለ ለውጥን ለመለየት ያስቸልዎታል። በልጅዎ እንቅስቃሴ ላይ የሚኖር ጉልህ ለውጥ፣ የልብ ምት ላይ አውነተኛ ለውጥ ከመምጣጡ በፊት ሊከሰቱ የሚችሉትን ችግሮች ሊጠቁም ይችላል። ልብ በሚደክምበት ወቅት፣ ምናልባት በጣም ከዘገየ በኋላ ሊሆን ይችላል። በልብ ምት መቀነስ እና በእንቅስቃሴ መቀነስ መካከል ያለው ጊዜ ሕጻኑን ለማዳን ያለዎት ብቸኛው ጊዜ ሊሆን ይችላል።

በእርግዝናዬ በየትኛው ጊዜ ላይ ነው እንቅስቃሴዎቹን መቁጠር የምጀምረው?

የአሜሪካ አዋጆች እና የማህፀን ስፔሻሊስቶች ኮንግረስ የእንቅስቃሴ ቆጠራን በ 28ኛው ሳምንት ውስጥ ወይም መንታ የመውለድ ከፍተኛ አድል ያለዎት ከሆኑ በ 26ኛው ሳምንት ውስጥ እንዲጀምሩ ይመክራሉ።

እንደ መደበኛ የሚቆጠረው ምንድን ነው?

እያንዳንዱ ህጻን የተለየ ነው። ዕለታዊ የእንቅስቃሴ ቆጠራ ክፍለ-ጊዜዎችዎን መከታተል ለልጅዎ “መደበኛ” የሆነው የትኛው እንደሆነ ለማወቅ ይረዳዎታል። በልጅዎ የእንቅስቃሴ ቅጥ ላይ ጉልህ ለውጦች ከተከሰቱ ወዲያውኑ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ያሳውቁ።

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዬን ማነጋገር ያለብኝ መቼ ነው?

- ልጅዎ በእንቅስቃሴ ቅጥ ላይ ለውጥ ካለው ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።
- በልጅዎ እንቅስቃሴዎች ላይ ጉልህ ለውጦች ካሉ ወይም ምንም እንቅስቃሴ ከሌለ ዝም ብለው አይጠብቁ።
- ጥርጣሬ ሲኖር የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- እነሱን ስለ “ማስጨነቅ” አይጨነቁ። እርስዎ እና ልጅዎን መንከባከብ ስራቸው ነው።

በእርግዝና መጨረሻ አካባቢ ሕፃናት አነስተኛ እንቅስቃሴ ያደርጋሉ?

አይ! ወደ እርግዝናው መጨረሻ ላይ ልጅዎ በተለየ ሁኔታ ሊንቀሳቀስ ይችላል። ብዙም ጠንካራ ያልሆነ እርግጫ እና የበለጠ መገላበጥ ሊሰማዎ ይችላል። ይሁን እንጂ፣ በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ እንቅስቃሴውን እየተከታተሉ ከሆነ 10 እንቅስቃሴዎች አስኪሰማዎት ተመሳሳይ የጊዜ መጠን መውሰድ ይኖርባታል። በልጅዎ የእንቅስቃሴ ቅጥ ላይ ጉልህ ለውጦች ካስተዋሉ ወዲያውኑ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።

የልጄን እንቅስቃሴ መስማት ካልቻልኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ወዲያውኑ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ! የውስጥ ስሜትዎን ይመኑ። መረጃውን ይመኑ። አይጠብቁ።

ተጨማሪ ደውቁ እንዲሁም እንቅስቃሴያቸውን እየቆጠሩ በነበሩ አናቶች ስለዳኑ ሕፃናት ያንብቡ www.CountTheKicks.org

