



## अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

### Count the Kicks क्या है?

Count the Kicks मृतशिशु के जन्म की रोकथाम वाला जन स्वास्थ्य अभियान है जो भावी माता-पिता को गर्भावस्था की तीसरी तिमाही में उनके बच्चे की हरकतों (movements) का पता लगाने के लिए और जो कुछ उनके शिशु के लिए सामान्य है, उसमें यदि कोई बदलाव होता है, तो तुरंत स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करने को प्रोत्साहित करता है।

### मेरे बच्चे की हरकतों का पता लगाना क्यों महत्वपूर्ण है?

अपने शिशु की किक्स (और ठोकरें तथा लुढ़कने!) को गिनना महत्वपूर्ण है क्योंकि तीसरी तिमाही में हरकत में बदलाव प्रायः शिशु के लिए परेशानी का शुरुआती संकेत होता है। जब माताओं को पता होता है कि उनके शिशु के लिए क्या सामान्य है, तो फिर वे संभावित जोखिमों के प्रति ज्यादा सतर्क होती हैं। हम उन माताओं से प्रायः सुनते हैं जिनके शिशुओं को बचाया गया क्योंकि उन्होंने अपने शिशु की हरकत के तरीके में बदलाव देखा और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को सतर्क किया।

### क्या अमेरिका में मृतशिशु का जन्म अब भी एक सरोकार है?

दुर्भाग्य से, हाँ। पूरे अमेरिका में, मृतशिशु के जन्म के कारण प्रतिवर्ष 24,000 शिशुओं का नुकसान होता है। सांख्यिकीय रूप से, इसका अर्थ है कि प्रत्येक 167 गर्भावस्थाओं में से 1 का अंत मृतशिशु के जन्म में होता है। अफ्रीकी अमेरिकी माताओं के लिए, यह संख्या और भी ज्यादा चिंताजनक है – 94 में 1! Count the Kicks मृतशिशु का जन्म रोकने और विषमताओं को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। आयोवा में, जहाँ अभियान शुरू किया गया, मृतशिशु की जन्म दर पाँच वर्षों में घटकर 26% रह गई है। यदि यह सफलता सारे 50 राज्यों में दोहराई जाए, तो प्रतिवर्ष 6,000 शिशुओं को बचाया जा सकेगा।

### मैं अपने शिशु की किक्स को कैसे गिनती करूँ?

- निःशुल्क Count the Kicks ऐप को iTunes और Google प्ले ऑनलाइन स्टोर्स में डाउनलोड करें।
- 28वें सप्ताह से शुरू करके प्रतिदिन अपने शिशु की हरकतों को, वरीयतन एक ही समय पर गिनें।
- जिस समय आपका शिशु प्रायः सक्रिय होता है, उसके आधार पर समय को चुन लें।
- शुरू करने के लिए, अपने पैरों को ऊपर करके बैठ जाएं या करवट होकर लेट जाएं। अपने शिशु की प्रत्येक हरकत (किक, लुढ़कना या ठोकर मारना – लेकिन हिचकियाँ नहीं क्योंकि वे बिना मर्जी के आती हैं) को एक किक के रूप में गिनें और Count the Kicks ऐप पर फुटप्रिंट को टैप करें। तब तक गिनती रहें और टैप करती रहें जब तक आप दस हरकतों तक न पहुँच जाएं। ऐप उस समय को बताता है कि दस हरकतों तक जाने के लिए आपके शिशु ने कितना समय लिया।
- अधिकांश समय, इसमें आधे घंटे से कम का समय लगेगा लेकिन हर शिशु अनूठा होता है।
- अपने शिशु की हरकत का इतिहास देखने के लिए ऐप में किक काउंटिंग सत्रों को सहेजें। कुछ दिन बाद आप देखना शुरू करेंगी कि आपके शिशु के लिए क्या सामान्य है (आपके शिशु को दस हरकतों तक पहुँचने में कितना समय लगता है)।
- आपके शिशु के लिए समय की सामान्य सीमा क्या है, यह जानना ही महत्वपूर्ण है। यदि “सामान्य” में बदलाव होता है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें – यह संभावित समस्याओं का संकेत हो सकता है।
- आपका किक काउंटिंग इतिहास, आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के पास जाने पर उपयोगी हो सकता है।
- यह ऐप समय की उस सीमा को रिकॉर्ड करेगा, जितना समय दस हरकतों तक जाने में लगा या आप अपने समय को Count the Kicks चार्ट में लॉग इन कर सकते हैं जो [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org) पर उपलब्ध है।
- प्रतिदिन गिनती रहें!

### Count the Kicks के अन्य लाभ क्या हैं?

शिशु के किक्स को गिनने से आपको अपने शिशु से संबंध कायम करने में मदद मिलती है। Count the Kicks पर समय देने से आपको अपने शिशु की हरकतों और शख्सियत पर ध्यान देने का विशेष समय मिलता है। यह इस अनुभव में आपके साथ शामिल होने और शिशु से संबंध कायम करने में आपके साथी और बड़े बच्चों के लिए भी अच्छा समय होता है।

## मेरा शिशु हमेशा सक्रिय रहता है। मुझे किक्स गिनने के लिए समय क्यों लगाना चाहिए?

सक्रिय शिशुओं को कष्ट भी अनुभव हो सकता है, कभी-कभी तेजी से और बिना किसी चेतावनी चिह्नों के। प्रतिदिन अपने शिशु की हरकत की टोह लेने से यह अनुमान लगा लेने की संभावना होती है कि क्या सामान्य रूप से सक्रिय रहने वाला आपका शिशु सुस्त पड़ गया है। यदि आपके कोई सरोकार हों, तो आपके पास अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को दिखाने के लिए समय का वास्तविक डेटा होता है।

## मुझे किक्स गिनने की जरूरत क्यों है? मैं पहली तिमाही से आगे निकल चुकी हूँ, मुझे खतरे के क्षेत्र से बाहर होना चाहिए।

प्रत्येक 167 गर्भावस्थाओं में से एक का अंत मृतशिशु के जन्म के रूप में होता है और अफ्रीकी अमेरिकी माताओं के लिए यह प्रत्येक 94 गर्भावस्थाओं में से 1 होता है। तीसरी तिमाही मृतशिशु के जन्म के कारण शिशु को खोने वाली पचास प्रतिशत माताओं ने बताया कि उन्होंने अपने शिशु की मृत्यु से पहले कुछ दिनों के दौरान धूँक की हरकत में धीरे-धीरे गिरावट देखी। यह इंगित करता है कि मृतशिशु के जन्म के अनेक मामले अचानक नहीं होते। यदि आप चेतावनी के संकेतों से अवगत हैं, तो आपके शिशु को बचाने का समय मिल सकता है।

## मुझे Count the Kicks की जरूरत क्यों है जब मैं एक डॉपलर उपकरण (Doppler device) से उसकी हृदयगति को सुन सकती हूँ?

जब शिशु कष्ट में होता है, तो किसी शिशु की हृदयगति में बदलाव, होने वाली अंतिम चीज़ों में एक होता है जबकि हरकत का कम होना आरंभिक संकेत होता है। प्रतिदिन की निगरानी आपको आपके शिशु की हरकतों में बदलाव का पता लगाने में मदद करती है। आपके शिशु की हरकत में महत्वपूर्ण बदलाव हृदयगति की दर में वास्तविक बदलाव पहचाने जाने से पहले संभावित समस्याओं की संकेत दे सकता है। जब तक हृदय धीमा पड़ता है, बहुत देर हो चुकी होती है। हरकत कम होने और हृदय गति कम होने के बीच का समय ही केवल वह समय हो सकता है जब आपको अपने शिशु को बचाना है।

## गर्भावस्था के किस बिंदु पर मुझे Count the Kicks शुरू करना है?

प्रसूतिविज्ञानियों और स्त्रीरोग विशेषज्ञों की अमेरिकी कांग्रेस सिफारिश करती है कि आप 28वें सप्ताह में किक काउंट करना शुरू करें या यदि आपको ज्यादा जोखिम है अथवा अनेक शिशुओं के साथ गर्भवती हैं, तो 26वें सप्ताह से शुरू करें।

## सामान्य किसे माना जाता है?

हर शिशु अलग होता है। अपने दैनिक किक काउंटिंग सत्रों पर निगाह रखने से आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि आपके शिशु के लिए "सामान्य" क्या है। यदि आपके शिशु की हरकत के तरीके में कोई महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को तुरंत सूचित करें।

## मुझे अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क क्यों करना चाहिए?

- यदि आपके शिशु की हरकत के तरीके में कोई बदलाव आया है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।
- यदि आपके शिशु की हरकतों में कोई महत्वपूर्ण बदलाव आता है या बिल्कुल भी हरकत नहीं होती, तो प्रतीक्षा न करें।
- जब संदेह हो, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।
- चिंता न करें कि आप उन्हें "परेशान कर रही हैं"। आपकी और आपके शिशु की देखभाल करना उनका काम है।

## क्या गर्भावस्था के अंतिम समय में शिशु कम किक करते हैं?

जी नहीं! गर्भावस्था के अंत के पास, आपका शिशु अलग तरह से हरकत कर सकता है। आप कम तीखी किक्स और ज्यादा लुढ़कना महसूस कर सकती हैं। तथापि, यदि आप प्रतिदिन एक ही समय पर अपने शिशु की हरकतों की निगरानी कर रही हैं, तो उसकी 10 हरकतों को महसूस करने में एक जैसा ही समय लगना चाहिए। यदि आपके शिशु की हरकत के तरीके में आपको कोई महत्वपूर्ण बदलाव दिखता है तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को तुरंत कॉल करें।

## यदि मुझे महसूस नहीं हो पा रहा कि मेरा शिशु हरकत कर रहा है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें! अपने सहज ज्ञान पर यकीन करें। डेटा पर यकीन करें। प्रतीक्षा न करें।

उन शिशुओं के बारे में जानें और पढ़ें जिन्हें उन माताओं द्वारा  
बचाया गया है जो उनकी किक्स को गिन रही थीं

[www.CountTheKicks.org](http://www.CountTheKicks.org)



Count the Kicks, Healthy Birth  
Day, Inc. का कार्यक्रम है।

