

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 16 ਅਤੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

16-24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤਕ ਲਗਭਗ ਓਨੀ ਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।



ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਮੋਨਿਟਰਾਂ, ਡੋਪਲਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਇੱਥੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਟਾਫ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤਕ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਫੋਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੁਬਾਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ?

ਜੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਸੀ।

ਕਦੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

Contact details:

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



Tommy's

Together, for every baby