

ههستکردن به جولهی کۆریه نیشانهی ئهوهیه که کۆریه که تهندروستی باشه

زۆریه نافرتهتان ههست به جولهی کۆریهکانیان نهکن له نێوان ههفتهی ۱۶ و ۲۴ سکیپیدا.



دهبیت ماوهی چهندجار کۆریه کهم بجولیت؟

ژمارهیهکی دیاریکراو نیه بۆ جولهی ناسایی کۆریه کۆریه کهت شتیوازی جولهی تاییهت به خویان دهبیت که دهبیت تۆ لهگهلی رابیت و شارهزای بییت. له ههفتهکانی نێوان ۱۶ و ۲۴ تۆ زیاتر ههست به جولهی کۆریه کهت دهکهیت تاوهکو ههفتهی ۳۲ دواتر جولهکه به زۆری وهک خۆی دهمیتهوه تاکو کاتی له دایکبوونی کۆریه که.



ئهوه راست نیه که جولهی کۆریه کهم بیتهوه که له کاتی له دایکبوون نزیك دهبیتهوه.



تۆ دهبیت به شتیوهیهکی ناسایی و بهردهوام ههست به جولهی کۆریه کهت بکهیت تا کاتی نزیکبوونهوهی مندالیوون و ههروهها له کاتی مندالیوونیش.

ههولیده خۆت رابیتیت و شارهزای شتیوازی جولهی کۆریه کهت بییت.

هه رگیز چاوهڕێ مه که تا رۆزی دواتر بۆ داواکردنی نامۆزگاری کاتیگ ترست هه بیته له جولهی کۆریه کهت.

هه رگات ههستت کرد جولهی کۆریه کهت کهمیکردوه یا وهستاوه په کسه ر په یوهندی بکه به مامانه کهت یا په کهی منالیوون. (کارمه ندهکان رۆژانه ۲۴ کاترمیتر و ۷ رۆژ له ههفته په کدا له کارکردن).



هه رگیز په یوهندیکردن دوا مه خه تا رۆزی دواتر بۆ نهوهی بزانیته چی پرووده دات.

خه می په یوهندی کردن و ته له فۆنکردن نه بیته، بۆ دکتۆره کانت و مامانه کانت زۆرگرنکه بزانی کاتیگ جولهی کۆریه کهت هئیواش ده بیتهوه یا دههستیت.



بۆچی جولهی کۆریه کهم گرنکه؟

کهمبوونهوهی جولهی کۆریه له وانه به نیشانهیهکی گرنکه بیته که تهندروستی کۆریه که باش نیه. نزیکهی نیوهی ئه و نافرته تانهی که کۆریه کانبان مردووه تیپینی نهوهیان کردووه که جولهی کۆریه کهیان کهمی کردبوو یان وهستاوو.

هه رگیز مۆنیتهری دهست و دۆپله ر و بهرنامهی مۆپایل به کارمه هئینه بۆ پشکنینی لیدانی دلی کۆریه کهت. چونکه پشکنینی لیدانی دلی کۆریه مانای ئه وه نیه تهندروستی کۆریه که باشه.



بۆ زانیاری زیاتر ده ربارهی جولهی کۆریه گفتوگۆ له گه ل مامانه کهت بکه.

ئه ی ئه گه ر دیسانه وه جولهی کۆریه کهم کهمی کرده وه؟

ئه گه ر دوا ی پشکنین تۆ هه ر خۆشجال نه بووت ده ربارهی جولهی کۆریه کهت پتیوسته په یوهندی به مامانه کهت یان په کهی منالیوونت بکهیت، ته نانهت ئه گه ر له دوا جار هه موو شتیگیش ناسایی بوو. هه رگیز دوودل مه به بۆ په یوهندیکردن به مامانه کهت یان په کهی منالیوونت بۆ داواکردنی نامۆزگاری، گرنکه نیه ته نانهت ئه گه ر زۆر جاریش ئه وه دووباره بکه به وه.



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

بلاؤكراره: نؤفمبىرى 2023 | بىنڭاچونىمىرى داھاتتور: نؤفمبىرى 2026

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280