

اپنے بچے کی حرکت محسوس کرنا اس بات کی نشانی ہے کہ وہ تندرست ہے۔

میرے بچے کو کتنی بار حرکت کرنی چاہیے؟



حرکات کی کوئی بھی مقررہ تعداد نہیں ہے۔ بچے کی حرکت لات مارنے سے لے کر ادھر ادھر ہلنے جانے، سرسراہٹ پیدا کرنے یا گھومنے میں سے کوئی بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کی زچگی کا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ حرکت کی نوعیت تبدیل ہو سکتی ہے۔



16-24 ہفتوں سے لے کر 32 ہفتوں تک آپ کو محسوس ہو گا کہ بچے کی حرکت میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے اور اس کے بعد ولادت تک یہ صورتحال تقریباً ایک جیسی رہتی ہے۔



آپ کے حالت زچگی میں جانے کے وقت تک اور یہاں تک کہ دوران زچگی بھی آپ محسوس کرتی رہیں گی کہ آپ کا بچہ حرکت کر رہا ہے۔



زچگی کے اختتام کے قریب بچوں کی حرکت میں کمی نہیں آتی۔

اپنے بچے کی معمول کی حرکت کے انداز کو پہچانیں۔

اگر آپ کو اپنے بچے کی حرکت کے بارے میں فکر لاحق ہو تو **فوری طور پر مشورہ حاصل کریں۔** اگلے روز کا انتظار نہ کریں۔

اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کے بچے کی حرکت کم ہو گئی ہے یا رک گئی ہے تو **فوری طور پر** اپنی میڈ وائف یا میٹرنتی یونٹ کے ساتھ رابطہ قائم کریں۔ (یہاں پر دن کے 24 گھنٹے اور ہفتہ میں 7 دن عملہ موجود رہتا ہے)

ٹیلیفون: 01753634520

اگلے دن نتیجہ دیکھنے کے لیے کہ کیا ہوتا ہے فون کرنا ملتوی نہ کر ڈالیں۔

فون کرنے کے بارے میں **فکر نہ کریں**، اگر آپ کے بچے کی حرکت میں کمی آگئی ہے یا وہ رک گئی ہے تو آپ کے ڈاکٹر یا میڈ وائف کے لیے اس کا جاننا **اہمیت کا حامل** ہے۔



میرے بچے کی حرکت کیونکر اہمیت کی حامل ہے؟

بعض اوقات بچے کی حرکت میں کمی خبردار کرنے کی ایک اہم نشانی ہوتی ہے کہ بچہ تندرست نہیں ہے۔

وہ خواتین جن کے ہاں مردہ بچہ پیدا ہوا تھا ان میں سے آدھی تعداد کو یہ محسوس ہوا تھا کہ بچے کی حرکت کم ہو گئی ہے یا رک گئی ہے۔

اگر میرے بچے کی حرکت دوبارہ کم ہو جائے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر اپنے معائنہ کے بعد بھی آپ اپنے بچے کی حرکت سے مطمئن نہ ہوں تو فوری طور پر یا تو اپنی میڈ وائف یا میٹرنتی یونٹ کے ساتھ رابطہ کریں خواہ آخری بار سب کچھ درست ہی کیوں نہ تھا۔

اپنے بچے کے دل کی دھڑکن معلوم کرنے کے لیے کوئی بھی دستی مانیٹر، ڈاپلرز یا فون کی اپلیکیشن استعمال نہ کریں۔



اگر آپ کو دل کی دھڑکن محسوس بھی ہو رہی ہو تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہے۔

اپنی میڈ وائف یا میٹرنتی یونٹ کے ساتھ رابطہ کرنے سے بالکل نہ ہچکچائیں خواہ یہ کتنی بار ہی کیوں نہ کرنا پڑے، بچے کی حرکت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی میڈ وائف کے ساتھ رابطہ کریں۔