Frimley Health
NHS Foundation Trust
NHS

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 24ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਕਿੱਕ, ਥਰਥਰਾਹਟ, ਸਰਸਰਾਹਟ ਜਾਂ ਘੁਮਾਵ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਵੱਜੋਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੈਅ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
16-24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ 32ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇਹ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਘੱਟ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ` ਜੰਮਣ-ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹਕਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਧੀਮੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
(ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਸਟਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਅੱਗੇ **ਨਾ ਪਾਓ**।
- ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਧੀਮੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਆਪਣੇ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ** ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੋਨੀਟਰਾਂ, ਡੌਪਲਰਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ ਕਰੋ**।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ** ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਮੁੜ ਘੱਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਾਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਸੀ।

ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।