

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਨੂੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 16 ਅਤੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਨੀ, ਫੜਫੜਾਉਣਾ, ਸਰਸਰਾਹਟ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣਾ ਵੱਧ ਕੇ ਵੀ ਵੱਜੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਵਿ-ਜਵਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਹਲਿਜੁਲ ਦੀ ਕਸਿਮ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਨੀ-ਕਿਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਲਿਜੁਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਹਲਿਜੁਲ ਦੀ ਕੋਈ ਨਸ਼ਿਚਤਿ ਸੰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

16-24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਰਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤਕ ਲਗਭਗ ਓਨੀ ਹੀ ਹਲਿਜੁਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।



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



ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਚਿ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਦੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦਨਿ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ



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

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



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਉ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਵਚਿ 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 ਦਤਿ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਘੱਟ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।



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

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਦੁਬਾਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ?

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

ਕਦੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਝਜਿਕ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਨਿ ਵੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

Contact details:



Version 1, published in Jan 2016 by NHS England and Tommy's under the Tommy's accredited production process (www.tommys.org/informationstandard).
Review date: Jan 2019

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

