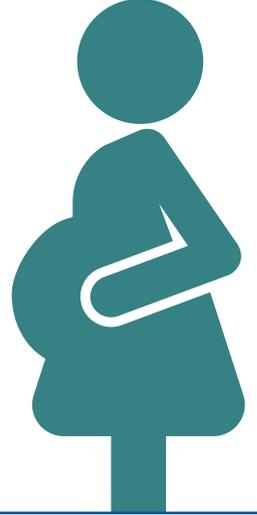


اپنے بچے کی حرکت محسوس کرنا اس بات کی علامت ہے کہ وہ تندرست ہے۔

زیادہ تر خواتین عموماً حمل کے 61 سے 42 ہفتوں کے درمیان اپنے بچے کی حرکت محسوس کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

بچے کی حرکات لات مارنے، پھڑپھڑانے کروٹ بدلنے یا لہرانے میں سے کسی بھی طور پر بیان کی جاسکتی ہیں۔

جوں جوں آپ کے حمل کا دورانیہ بڑھتا ہے، حرکت کی قسم تبدیل ہو سکتی ہے۔



میرے بچے کو کتنی بار حرکت کرنی چاہیے؟

عمومی حرکتوں کی کوئی طے شدہ تعداد نہیں ہے۔

آپ کے بچے کی حرکات کی اپنی ہی طرز ہو گی جسے آپ کو جان لینا چاہیے۔

61-42 ہفتوں کے بعد آپ کو 23 ہفتوں تک اپنے بچے کی حرکت کو زیادہ سے زیادہ اور تب سے آپ کے وضع حمل تک اتنی ہی تعداد میں محسوس کرنا چاہیے۔



یہ بات درست نہیں ہے کہ حمل کے اختتام کے پاس بچے کم حرکت کرتے ہیں



آپ کو زچگی تک اور زچگی کے دوران بھی اپنے بچے کو حرکت کرتے ہوئے محسوس کرتے رہنا چاہیے۔

اپنے بچے کی حرکات کا عمومی طرز جانیں



اگر آپ کو اپنے بچے کی حرکت کے بارے میں تشویش ہو تو آپ کو مشورہ کے لیے اگلے دن تک انتظار بالکل نہیں کرنا چاہیے

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کے بچے کی حرکات کم ہو گئی یا رک گئی ہیں، تو فوراً اپنی دائی یا میٹرٹی یونٹ سے رابطہ کریں

(یہاں 42 گھنٹوں، ہفتے کے 7 دنوں عملہ موجود رہتا ہے)۔



یہ دیکھنے کیلئے کہ کیا ہوا، کال کرنا اگلے دن پر نہ ٹالیں۔

فون کرنے کے متعلق پریشان نہ ہوں، اگر آپ کے بچے کی حرکات کم ہو گئی یا رک گئی ہیں تو یہ جاننا آپ کے ڈاکٹروں اور دائیوں کیلئے بہت اہم ہے۔

اپنے بچے کے دل کی دھڑکن کی جانچ کرنے کیلئے دستی مانیٹرز، ڈاپلرز، یا فون ایپس استعمال نہ کریں۔



اگر آپ دل کی دھڑکن کی نشاندہی کر بھی لیں، تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کا بچہ تندرست ہے۔



میرے بچے کی حرکات اہم کیوں ہیں؟

بچے کی حرکات میں کمی بعض اوقات بچے کے تندرست نہ ہونے کی ایک اہم علامت ہو سکتی ہے۔

مردہ بچہ جننے والی قریب نصف خواتین نے محسوس کیا تھا کہ ان کے بچے کی حرکات کم ہو گئی تھیں یا رک گئی تھیں۔



آگے کیا کرنا ہے؟ ورق پلٹ کر دیکھیں

اگر میرے بچے کی حرکات دوبارہ کم ہو گئیں تو کیا ہوگا؟

اپنے چیک اپ کے بعد، اگر آپ اب بھی اپنے بچے کی حرکات سے مطمئن نہیں ہیں، تو آپ کو اپنی دائی یا میٹرنٹی یونٹ سے فوراً رابطہ کرنا ہوگا، خواہ پچھلی بار سب کچھ ٹھیک رہا تھا۔
اپنی دائی یا میٹرنٹی یونٹ سے رابطہ کرنے میں کبھی نہ ہچکچائیں، خواہ کتنی ہی بار ایسا ہو۔



بچے کی حرکات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی دائی سے بات کریں

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

