



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 ਵੱਧੇ ਕਸਿ ਵੀ ਵੱਧੇ 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 ਨਸ਼ਿਚਤ 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।



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।

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 ਯੂਨਟਿ 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 ਦਤਿਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਿਜੁਲ ਘੱਟ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।



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 ਮੈਟਰਨਟਿ ਯੂਨਟਿ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਪਛਿਲੀ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਸੀ।

ਕਦੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਟਿ ਯੂਨਟਿ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਚਿ ਝਜਿਕ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਨੀ ਵੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

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

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

Published: May 2020 | Next review: May 2023

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

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280