بچے کی حرکات
گننے کا چارٹ

نام:

ایڈریس:

آخری تاریخ:

اہم فون نمبرز:

ڈاکٹر:

دائی:

ہسپتال:

24 گھنٹے نرس کے مشورے اور صحت سے متعلق معلومات کے لئے کال کریں

ہیلتھ لنک البرٹا:

ٹول فری (5465)LINK -1-866-408

کیلگری میں کال کریں (5465) LINK-943-403

ایڈمونٹن میں کال کریں (5465) LINK-408-780

دیگر ہدایات:

برائے کرم جب آپ ڈاکٹر/دائی کے پاس جائیں اس چارٹ کو ہر بار اپنے ہمراہ لائیں

Alberta Health Services

بچے کی حرکات کے بارے میں

ایک متحرک بچہ عام طور پر ایک صحت مند بچہ ہوتا ہے۔ آپ ہر دن اپنے بچے کو بڑھتا ہوا، لات مارتے ہوئے، پلٹتے ہوئے اور گھومتے ہوئے محسوس کریں گی ۔ کچھ بچے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ متحرک ہوتے ہیں۔ تمام بچوں کی نیند کی مدت ہوتی ہے جس کے دوران وہ اتنے متحرک نہیں رہتے ہیں۔ آپ کو اپنے بچے کی حرکات کا انداز اور آپ کا بچہ کب زیادہ متحرک ہوتا ہے اس کا اندازہ ہو جائے گا۔

آپ کو حمل کے 28 ہفتوں سے لے کر بچے کی پیدائش تک ہر دن اپنے بچے کی حرکات محسوس ہونی چاہئے۔

حمل کے دوران کب سے اپنے بچے کی حرکات کو گنوں؟

آپ کا معالج آپ سے روزانہ ایک بار اپنے بچے کی حرکات گننے کے لئے کہہ سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کی حرکات میں کمی ہو گئی ہیں تو یہ ایک اہم علامت ہے کہ ہوسکتا ہے آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہوگا۔ اپنے بچے کی حرکات گنتے ہمئے اس بات کا یقین کریں کہ آپکو 2 گھنٹوں میں کم از کم 6 حرکات محسوس ہو۔

حوالہ :

سوسائٹی آف آبسٹریٹیشنز اینڈ گائناکالوجسٹ آف کینیڈا (2007)

فیٹل ہیلتھ کنسینسس: اینٹی پارٹم اور انٹرا پارٹرم

رہنما۔ صول ۔آبسٹریٹریکس اینڈ گائناکالوجی کینیڈا کا جریدہ۔ 29 (9)۔

20589(2016-10)

میں اپنے بچے کی حرکات کو کیسے گن سکتی ہوں؟

- آرام دہ انداز میں۔ کسی پہلو لیٹ یا بیٹھ جائیں۔ اپنے ایک یا دونوں ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں۔
- جب آپ اپنے بچے کو حرکت میں محسوس کرتی ہو اسے ہر بار گنیں ۔اگر آپ ایک ساتھ بہت ساری حرکات محسوس کرتی ہیں تو، ہر اس حرکت کو گنیں جو آپ نے محسوس کی۔
- اپنی گنتی بچے کی حرکات والے چارٹ پر تاریخ اور وقت کے ساتھ لکھیں۔
- ہر بار جب آپ کا بچہ حرکت کریں تو چارٹ پر ایک نشان بنائیں۔

دن میں ایک بار اپنے بچے کی حرکات گنیں۔ آپ کو ۲ گھنٹے میں 6 یا اس سے زیادہ حرکات محسوس ہونی چاہئے

- جب آپ 6 حرکتیں گن لیں تو گنتی بند کریں
- گنتی بند کرنے کا وقت اور تاریخ لکھیں
- ۲ گھنٹے سے زیادہ نہیں گنیں

اگر میں 2 گھنٹے میں 6 حرکات محسوس نہیں کرتی ہوں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ 2 گھنٹوں میں 6 سے کم حرکات کو گنتی ہیں تو *انتظار نہ کریں*۔ہسپتال یا برتھنگ یونٹ جائیں

فیٹل مانیٹر کے ذریعے آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن اور حرکات کی جانچ کی جائے گی۔ اس کو نان اسٹریس ٹیسٹ یا این ایس ٹی کہا جاتا ہے۔

اگر آپ کسی ہسپتال یا برتھنگ یونٹ سے بہت دور رہتی ہیں تو، مشورے کے لئے اپنے ہیلتھ کیئر سے فوری طور پر رابطہ کریں

دن میں ایک بار اپنے بچے کی حرکات گنیں۔ آپ کو 2 گھنٹوں میں 6 یا اس سے زیادہ حرکات محسوس ہونی چاہئے۔
اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کی حرکات میں کمی واقع ہوئی ہے تو شمار کریں ۔
اگر 2 گھنٹے میں گنتی 6 سے کم حرکتوں پر ہے تو انتظار نہ کریں۔ ہسپتال یا برتھنگ یونٹ جائیں۔
اگر آپ کسی اسپتال یا برتھنگ یونٹ سے بہت دور رہتی ہیں تو، مشورے کے لئے اپنے ہیلتھ کیئر سے فوری طور پر رابطہ کریں

وقت اختتام	بچے کی حرکات						وقت آغاز	تاریخ
	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

وقت اختتام	بچے کی حرکات						وقت آغاز	تاریخ
	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

وقت اختتام	بچے کی حرکات						وقت آغاز	تاریخ
	✓	✓	✓	✓	✓	✓		