

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ?



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਦੇ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਲੱਤ ਮਾਰਨੀ ਜਾਂ ਝੂਮਣਾ, ਜਾਂ ਸਰਸਰਾਨਾ ਜਾਂ ਪਲਟੀ ਮਾਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ **16 ਅਤੇ 24 ਹਫ਼ਤੇ** ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਝੂਠੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ



ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਿੱਲਦੇ-ਡੁੱਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ ਤਕ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਵ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਟਰਨੇਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਨਾ
- ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ
- ਬਲਡ ਟੈਸਟ



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ: movementsmatter.org.au

ਸਮਰਥਕਰਤਾ: Royal Australian and New Zealand College of Obstetrics and Gynaecology (RANZCOG), Bears of Hope and Sands ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ। ਅਸੀਂ Tommy's UK ਦਾ ਸਾਥੋਂ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਨ ਨੂੰ ਰੁਪਾਭਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ stillbirthcare@mater.uq.edu.au 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

