Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Hindi

अपने बच्चे की हलचल महसूस होना इस बात का संकेत है कि वह ठीक है

अधिकतर महिलाओं को गर्भावस्था के 16 से 24 सप्ताह के बीच बच्चे की हलचल महसूस होने लगती है।

सामान्य हलचल की कोई तय संख्या नहीं है। हर बच्चा अलग होता है।

16–24 सप्ताह से लेकर 32 सप्ताह तक आपको बच्चे की हलचल धीरे-धीरे अधिक महसूस होनी चाहिए।

इसके बाद जन्म देने तक और प्रसव के दौरान भी हलचल लगभग समान रहनी चाहिए।

तुरंत अपनी मैटरनिटी यूनिट को कॉल करें और जांच के लिए जाएं यदिः

- आपका शिशु सामान्य से कम हलचल कर रहा है
- हलचल सामान्य से कमजोर महसूस हो रही है
- हलचल बंद हो गई है

मेरे बच्चे की हलचलें महत्वपूर्ण क्यों हैं?

कभी-कभी कम हलचल करने वाले बच्चे को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल रही होती है। कम हलचल करने वाले कुछ बच्चे 'स्टिलबॉर्न' हो जाते हैं (यानी जन्म से पहले ही उनकी मृत्यु हो जाती है)।

इसलिए तुरंत अपनी जाँच करवाना महत्वपूर्ण है भले ही आपकी गर्भावस्था अब तक सामान्य रही हो या आपको पहले कोई समस्या न हुई हो।

यदि जांच के बाद भी बच्चा कम हलचल कर रहा हो तो?

तुरंत अपनी मैटरनिटी यूनिट से संपर्क करें। ऐसा तब भी करें यदि आपको उसी दिन पहले देखा गया था या हाल ही में बताया गया था कि आपका बच्चा ठीक है।

चाहे यह कितनी भी बार हो, हमेशा जांच करवाएं।

मुझे हलचल के बारे में पक्का नहीं पता, लेकिन मुझे बस लग रहा है कि कुछ गलत है। मुझे क्या करना चाहिए?

आप अपने शरीर और अपनी गर्भावस्था को सबसे बेहतर जानती हैं।

यदि आपको लगता है कि कुछ गलत है, तो अपने मैटरनिटी यूनिट से संपर्क करें और उन्हें बताएँ कि आप आ रही हैं। आपको तब भी ऐसा करना चाहिए जब आप यह ठीक से न समझा सकती हों कि आपको क्यों लगता है कि कुछ गलत है।

- **जाँच करवाने के लिए अगले दिन तक इंतजार न करें। मैटरनिटी यूनिट 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन खुला रहता है। आप दिन या रात किसी भी समय कॉल कर सकती हैं और जांच करवा सकती हैं।**

  यदि आप घर से दूर हैं, तो आप किसी भी मैटरनिटी यूनिट से संपर्क कर सकती हैं।
- अपने बच्चे को हलचल कराने की कोशिश में कुछ भी **न करें।**
- अपने बच्चे के दिल की धड़कन जाँचने के लिए 'होम डॉप्लर', हाथ से पकड़े जाने वाले मॉनिटर या फोन ऐप का उपयोग **न करें।** भले ही आपको धड़कन सुनाई दे, इसका मतलब यह नहीं है कि आपका बच्चा ठीक है।

गर्भावस्था में अपने बच्चे की हलचल के बारे में और पढ़ें

Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Hindi

अस्पताल में जाँच के दौरान क्या होगा?

यदि आपकी ये जाँच और टेस्ट नहीं किए जाते हैं, तो आपको इनके लिए कहना चाहिए। अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर को यह लीफलेट दिखाएँ।

यदि आपके डॉक्टर या मिडवाइफ अलग जाँच करना चाहते हैं, तो उन्हें इसका चिकित्सीय कारण समझाना चाहिए। आप फिर भी इस लीफलेट में दी गई जाँचों और टेस्टों के लिए कह सकती हैं।

24 – 26 सप्ताह की गर्भवती

मिडवाइफ या डॉक्टर:

- आपके बच्चे के दिल की धड़कन को सुनेंगे
- आपके बच्चे की हलचल के बारे में पूछेंगे
- आपके ब्लड प्रेशर की जाँच करेंगे
- आपके मूत्र की जाँच करेंगे
- आपके पेट के उभार के आकार की जाँच करेंगे

26 सप्ताह के बाद

मिडवाइफ या डॉक्टर ये भी करेंगे:

CTG मॉनिटर - ऐसी मशीन जिसे आपके पेट पर बांधा जाता है और आपके बच्चे के दिल की धड़कन दिखाती है, का उपयोग करके आपके बच्चे के दिल की धड़कन और हलचल की निगरानी करेंगे।

आगे क्या होगा?

यदि डॉक्टर या मिडवाइफ को कोई चिंता है, तो वे आपसे बात करेंगे कि आगे क्या करना चाहिए।

आपको तब तक घर नहीं भेजा जाना चाहिए जब तक:

- आप अपने बच्चे की हलचल से आश्वस्त न हों
- सभी टेस्ट यह न दिखाएँ कि आप और आपका बच्चा उस समय ठीक हैं

यदि टेस्ट कोई समस्या दिखाते हैं, तो बिना किसी स्पष्ट योजना के आपको घर नहीं भेजा जाना चाहिए।

इस लीफलेट को तैयार करने में सहयोग देने के लिए निम्नलिखित संगठनों का धन्यवाद:

FIVEXMORE · KICKS COUNT · MAMA Academy · sands · Trusted Information Creator – Patient Information Forum

फीडबैक pregnancyinfo@tommys.org पर भेजें

Tommy's पंजीकृत चैरिटी नंबर 1060508 और SC039280
जनवरी 2026 में समीक्षा की गई। अगली समीक्षा जनवरी 2029

अधिक जानकारी यहाँ प्राप्त करें
www.tommys.org/pregnancy-information