Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Punjabi

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਚਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 16 ਅਤੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

16-24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਚਲ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਹਿਲਜੁਲ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਧਾਰਨ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ?

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਹਿਲਜੁਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

- **ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ **ਨਾ ਕਰੋ।**
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ 'ਹੋਮ ਡੋਪਲਰ', ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੋਨੀਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ ਕਰੋ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Punjabi

ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਚਾ ਦਿਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਵੱਖਰੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

24 – 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਭਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ

26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਗੇ:

CTG ਮੋਨੀਟਰ - ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
- ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ

ਜੇ ਟੈਸਟ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ:

FIVEXMORE · KICKS COUNT (empowering mums-to-be with knowledge & confidence) · MAMA Academy (The Safer Pregnancy Charity) · sands (Saving babies' lives. Supporting bereaved families.)

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

ਫੀਡਬੈਕ pregnancyinfo@tommys.org 'ਤੇ ਭੇਜੋ

Tommy's ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1060508 ਅਤੇ SC039280
ਜਨਵਰੀ 2026 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਨਵਰੀ 2029

ਇੱਥੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ
www.tommys.org/pregnancy-information