

اپنے بچے کی حرکات محسوس کرنا اس بات کی علامت ہے کہ وہ خیریت سے ہے

زیادہ تر خواتین اور بچہ پیدا کرنے والے افراد حمل کے 16 سے 24 ہفتوں کے درمیان اپنے بچے کی حرکات محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔



فوراً اپنے زچگی کے یونٹ کو کال کریں اور معائنہ کے لیے جائیں اگر:

- آپ کا بچہ معمول سے کم حرکت کر رہا ہے
- حرکات معمول سے کمزور محسوس ہو رہی ہیں
- حرکات مکمل طور پر رک گئی ہیں

معمول کی حرکات کی کوئی مقررہ تعداد نہیں ہوتی۔ ہر بچہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

حمل کے 16 سے 24 ہفتوں کے دوران آپ کو اپنے بچے کی حرکات بتدریج زیادہ محسوس ہونا شروع ہو جائیں گی اور 32 ہفتوں تک ان میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

اس کے بعد آپ کے بچے کی پیدائش کے عمل سے گزرنے تک اور زچگی کے دوران بھی بچے کی حرکات تقریباً یکساں رہیں گی۔

میرے بچے کی حرکات کیوں اہم ہیں؟

کبھی کبھار، کم حرکت کرنے والا بچہ مناسب مقدار میں آکسیجن حاصل نہیں کر رہا ہوتا۔ چند بچے جو کم حرکت کرتے ہیں وہ مردہ حالت میں پیدا ہوتے ہیں (اس کا مطلب ہے کہ پیدا ہونے سے پہلے ہی ان کی وفات ہو جاتی ہے)۔

لہذا خواہ آپ کا حمل کسی پیچیدگی سے عاری ہو یا آپ کو پہلے کوئی مسئلہ پیش نہ آیا ہو تب بھی فوراً معائنہ کروانا اہم ہے۔

اگر معائنہ کروانے کے بعد بھی میرے بچے کی حرکت کم محسوس ہو رہی ہو تو کیا کروں؟

فوراً اپنے زچگی کے یونٹ سے رابطہ کریں۔

یہ تب بھی کریں اگر آپ کا اسی دن پہلے ہی معائنہ کیا جا چکا ہو یا آپ کو حال ہی میں بتایا گیا ہو کہ آپ کا بچہ خیریت سے ہے۔ ہمیشہ معائنہ کروائیں، خواہ یہ صورت حال کتنی مرتبہ ہی کیوں نہ پیش آئے۔

میں حرکات کے بارے میں پریقین نہیں ہوں لیکن مجھے بس یہ محسوس ہو رہا ہے کہ کچھ غلط ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

آپ اپنے جسم اور حمل کو سب سے بہتر جانتی ہیں۔

اگر آپ کو لگے کہ کچھ غلط ہے تو فوراً اپنے زچگی کے یونٹ سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ آ رہی ہیں۔ ایسا تب بھی کریں جب آپ یہ بالکل واضح طور پر بیان نہ کر سکیں کہ آپ کو کیوں محسوس ہو رہا ہے کہ کچھ غلط ہے۔



حمل کے دوران
اپنے بچے کی
حرکات کے بارے
میں مزید پڑھیں



جب میں ہسپتال میں معائنہ کے لیے جاؤں تو کیا ہو گا؟

اگر آپ کے یہ معائنہ اور ٹیسٹس نہیں کیے جاتے تو آپ کو خود ان کی درخواست کرنی چاہیے۔ اس معلوماتی کتابچے کو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو دکھائیں۔

اگر آپ کے ڈاکٹر یا مڈوائف مختلف معائنے کرنا چاہتے ہوں، تو انہیں اس کے طبی وجوہات واضح کرنی چاہیئیں۔ آپ تب بھی اس معلوماتی کتابچے میں درج معائنوں اور ٹیسٹس کی درخواست کر سکتی ہیں۔

26 ہفتوں کے بعد سے

ایک مڈوائف یا ڈاکٹر یہ بھی کریں گے:

آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن اور حرکات کی CTG مانیٹر کے ذریعے نگرانی کریں گے — یہ ایک مشین ہے جو آپ کے پیٹ سے جڑی ہوتی ہے اور بچے کی دل کی دھڑکن دکھاتی ہے۔



حمل کے 24 سے 26 ہفتے مکمل ہو چکے ہوں

ایک مڈوائف یا ڈاکٹر یہ کریں گے:

آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن سنیں گے



آپ کے بچے کی حرکات کے بارے میں دریافت کریں گے



آپ کے بلڈ پریشر کا معائنہ کریں گے



آپ کے پیشاب کا معائنہ کریں گے



آپ کے پیٹ کے حجم کا معائنہ کریں گے



آگے کیا ہو گا؟

اگر آپ کے ڈاکٹر یا مڈوائف کو کوئی تشویش ہو، تو وہ آپ سے اس متعلق بات کریں گے کہ آگے کیا ہو گا۔

آپ کو گھر نہیں بھیجا جانا چاہیے تاوقتیکہ:

- آپ کے لیے اپنے بچے کی حرکات اطمینان بخش ہوں
 - کوئی بھی ٹیسٹ یہ دکھائے کہ آپ اور آپ کا بچہ اس وقت خیریت سے ہیں
- اگر ٹیسٹس میں کوئی مسئلہ ظاہر ہو، تو آپ کو واضح منصوبے کے بغیر گھر نہیں بھیجا جانا چاہیے۔

اس معلوماتی کتابچے کی تیاری میں تعاون کرنے والی درج ذیل تنظیموں کا شکریہ:



مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں

www.tommys.org/pregnancy-information

pregnancyinfo@tommys.org پر اپنی رائے کا اظہار کریں

Tommy's ایک رجسٹر شدہ فلاحی ادارہ نمبر 1060508 اور SC039280 ہے جنوری 2026 میں جائزہ لیا گیا۔ اگلا جائزہ جنوری 2029