Urdu

NHS

Tommy's
The pregnancy and baby charity

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۔

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۔

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

- **معائنہ کروانے کے لیے اگلے دن تک کا انتظار نہ کریں۔ زچگی کا یونٹ ہفتے کے 7 دن، 24 گھنٹے کھلا رہتا ہے۔ آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت کال کر کے معائنہ کروا سکتی ہیں۔**

اگر آپ گھر سے دور ہیں تو آپ کسی بھی زچگی کے یونٹ سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

- اپنے بچے کو حرکت دینے کے لیے کچھ بھی کرنے کی کوشش **نہ کریں**۔
- اپنے بچے کی دل کی دھڑکن چیک کرنے کے لیے گھر میں استعمال کے ڈوپلرز، ہاتھ میں تھامے جانے والے مانیٹرز یا فون ایپس **کا استعمال نہ** کریں۔ آپ دل کی دھڑکن سن بھی لیں، تب بھی اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا بچہ بالکل خیریت سے ہے۔

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)۔

لہٰذا 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 پُریقین 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

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں
www.tommys.org/pregnancy-information

یہ معلوماتی کتابچہ دیگر زبانوں میں بھی دستیاب ہے:
tommys.org/pregnancyresources

Urdu

NHS

Tommy's

The pregnancy and baby charity

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۔

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

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۔

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 رجسٹرڈ شدہ فلاحی ادارہ نمبر 1060508 اور SC039280 ہے
جنوری 2026 میں جائزہ لیا گیا۔ اگلا جائزہ جنوری 2029