

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ

Baby Movement Counting

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਗਿਣਨਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੇਬੀ) ਦੀ ਆਮ ਹਿਲਜੁਲ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਗਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀਆਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ (ਪੈਟਰਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗਿਣਨਾ ਹੈ?

1. ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਉੱਪਰ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਕੋਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋ। ਲਾਈਟਾਂ ਬਦਲਣਾ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲਿਮਾ ਪੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
4. ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਛੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਹਿਲਜੁਲ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਗਿਣੋ। ਹਿਚਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਗਿਣੋ।
5. ਛੇ ਹਿਲਜੁਲਾਂ ਗਿਣ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗਿਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਿਣਤੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

