ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ (ਫੀਟਲ) ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

Take Home Instructions For Patients Counting
Fetal Movement

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣੋ। ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 75 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦੇ। ਜਿੰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੱਡ-ਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ (GUIDELINES)

- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਬੈਠੇ- ਅੱਧੇ ਲੇਟੇ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।
- ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਣੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵਕਤ ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ "ਐਪੀਸੋਡ" ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ (ਇਕੱਠ ਵਿਚ) ਹਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੇ ਇਕ ਐਪੀਸੋਡ ਵਾਂਗ ਅਲੱਗ ਗਿਣੋ: ਜੋ, ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਇੱਕਠਾ ਹਿਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੇ 6 ਐਪੀਸੋਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵਕਤ ਨੋਟ (ਰਿਕਾਰਡ) ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦੇ 6 (ਐਪੀਸੋਡ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਹੋਈ ਨੂੰ 2 ਘੰਟੇ ਲੰਘ ਗਏ ਹਨ , ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ~~604-585-557~~2 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ (REMEMBER)

- ਬੱਚਾ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਿਚ 6 ਵਾਰੀ ਹਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ 6 ਵਾਰੀ ਹਿਲਣ ਲਈ 2 ਘੰਟੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ (ਨਾਰਮਲ) ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੱਲਗ ਚੀਜ਼ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ: (CALL YOUR PHYSICIAN IF)

- ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 6 ਵਾਰੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- 6 ਵਾਰੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਗਿਣਨ ਲਈ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਲੰਬਾ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(Punjabi July, 2002)

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

FETAL MOVEMENT RECORD

ਨਾਮ:_____ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____

(Name) (Start date)

ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

(Instructions)

1. ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ।
2. ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦੇ 6 ਐਪੀਸੋਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਵਕਤ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉ।

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							

	ਐਤ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							
ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ							