

28 सप्ताह में आरंभ करें!

- 1 दिन में एक बार, लगभग एक ही समय पर, रोज़ाना शिशु का हिलना-डुलना गिनने।
- 2 हिसाब लगाएँ कि आपके शिशु को 10 बार हिलने-डुलने में कितना समय लगता है। कुछ दिनों बाद, आप जान जाएंगी कि आपके शिशु के लिए सामान्य बात क्या है।
- 3 यदि आपके शिशु की सामान्य हरकतों में कोई बदलाव हो तो अपने/अपनी प्रदाता को तुरंत बुलाएँ।



गिनने को तैयार हों!

- सुनिश्चित करें कि कोई क्लॉक या घड़ी आपके पास रहे।
- पेंसिल या पेन भी अपने पास रखें।
- करवट लेकर लेट जाएँ या अपने पैरों के बल बैठें।
- निशान लगाने के लिए अपना चार्ट तैयार रखें।

किक गिनना आसान है

हर सप्ताह एक चार्ट का उपयोग करें

1. अपनी गर्भावस्था का सप्ताह और सप्ताह शुरू होने की तारीख सबसे ऊपर लिखें।
2. जब भी आपको लगे कि आपका शिशु हिला, तो वह समय लिख लें।
3. उसके किक, घुमाव और धक्के मायने रखते हैं। हिचकी लेना नहीं गिना जाता।
4. जब भी आपको शिशु की हलचल महसूस हो, तो हर बार निशान लगाएँ।
5. 10वीं हलचल का समय लिख लें।
6. आपके शिशु को 10 बार हिलने-डुलने में कितने मिनट लगे, यह लिख लें।
7. अपने शिशु को 10 बार हिलने-डुलने में लगे मिनटों पर X का निशान बना दें।
8. पैटर्न देखना आसान बनाने के लिए हर X के बीच एक रेखा खींचें।
9. यदि यह रेखा टेढ़ी हो जाए, तो अपने/अपनी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बुलाएँ। **तुरंत बुलाएँ!**



