



## ههستکردن به جولهی كۆرپه نیشانهی ئهوهیه كه كۆرپه كه تهندروستی باشه

زۆریه نافرەتان ههست به جولهی كۆرپه كانیان نهكەن له نێوان ههفتهی ۱۶ و ۲۴ی سكبپیدا. جولهی كۆرپه دهتوانێت به كۆمهڵێك شت وهسف بكێت، بۆ نمونه شوق وهشانن، تریهتريكردن، خشه و سورانهوهی كۆرپهكه. بهتپههريبوونی كاتی سكبپری چۆری جولهی كۆرپهكەش كۆرانكارى بهسەردادێت.



### دهبێت ماوهی چەندجار كۆرپه كه م بجولێت؟

ژمارهیهكى دیاریكراو نیه بۆ جولهی ئاسایی كۆرپه.

كۆرپه كه ت شێوازی جولهی تاپهت به خۆیان دهبێت  
كه دهبێت تۆ لهگهڵی راپێیت و شارەزای بپیت.

له ههفتهكانی نێوان ۱۶ و ۲۴ تۆ زیاتر ههست به  
جولهی كۆرپه كه ت دهكهیت تاوهكو ههفتهی ۳۲ دواتر  
جولهكه بهزۆری وهك خۆی دههێنێت تهوه تاكو كاتی  
له دایكبوونی كۆرپهكه.



ئهوه راست نیه كه جولهی كۆرپه كه م بێتهوه كه  
له كاتی له دایكبوون نزیك دهبێتهوه.



تۆ دهبێت به شێوهیهكى ئاسایی و بهردهوام ههست  
به جولهی كۆرپه كه ت بکهیت تا كاتی نزیكبوونهوهی  
مندالبوون و ههروهها له كاتی مندالبوونیش.

ههولبده خۆت راپێیت و شارەزای شێوازی جولهی  
كۆرپه كه ت بپیت.

ههركیز چاوهڕێ مه كه تا رۆژی دواتر بۆ داواکردنی نامۆژگاری كاتیك ترست ههبێت له جولهی كۆرپه كه ت.



ههركات ههستت كرد جولهی كۆرپه كه ت  
كه مېكردوه یا وهستاوه به كسه ر په یوه ندى بکه  
به مامانه كه ت یا په كه ی منال بوون. (كارمه نده كان  
رۆژانه ۲۴ كاترمێر و ۷ رۆژ له ههفتهیه كدا له  
كارکردن).

ههركیز په یوه ندى كردن دوا مه خه تا رۆژی دواتر بۆ نهوهی  
بزانیب چی روودهات.

خه می په یوه ندى كردن و ته له فۆنکردن نه بێت،  
بۆ دكت فۆرەكانت و مامانه كانت زۆرگرنه بزانی  
كاتێك جولهی كۆرپه كه ت هێواش ده بێتهوه یا  
دههستێت.



### بۆچی جولهی كۆرپه كه م گرنه گ؟

كه مبوونهوهی جولهی كۆرپه له وانه به نیشانه به كی  
گرنه گ بێت كه تهندروستی كۆرپه كه باش نیه.  
نزیكه ی نیوهی نهو نافرەتانهی كه كۆرپه كانیان  
مردووه تێبینی ئهوه یان كردووه كه جولهی  
كۆرپه كه بان كه می كردهو یان وهستاوو.



ههركیز مۆنیتهری دهست و دۆپه لهر و به رنامه ی مۆبايل  
به كارمه هێ نه بۆ پشكینی لێدانى دلى كۆرپه كه ت.  
چونكه پشكینی لێدانى دلى كۆرپه مانای نهوه نیه  
ته ندروستی كۆرپه كه باشه.

بۆ زانیاری زیاتر ده رباره ی جولهی كۆرپه گه فوگ و له گه ل مامانه كه ت بکه.



### ئه ی ئه گه ر ديسانه وه جولهی كۆرپه كه م كه می كرده وه؟

ئه گه ر دوا ی پشكین تۆ هه ر خۆشحال نه بوویت ده رباره ی جولهی كۆرپه كه ت پێویسته په یوه ندى  
به مامانه كه ت یان په كه ی منال بوونت بکهیت، ته نانه ت ئه گه ر له دوا جار هه موو شتێكیش ئاسایی بوو.

ههركیز دوودل مه به بۆ په یوه ندى كردن به مامانه كه ت یان په كه ی منال بوونت بۆ داواکردنی  
نامۆژگاری، گرنه گ نیه ته نانه ت ئه گه ر زۆر چاریش ئه وه دووباره بکه یوه.

Contact details:

### Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet:



# Tommy's

Together, for every baby

Published: May 2020 | Next review: May 2023

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280