



ههستکردن به جولەى كۆرپە نيشانەى ئەوھە كە كۆرپە كە تەندروستى باشە

زۆرەى ئافرەتان هەست بە جولەى كۆرپە كانپان ئەكەن لە نىوان ھەفتەى ۱۶ و ۲۴ى سكبپرىدا. جولەى كۆرپە دەتوانرێت بە كۆمەلێك شت وەسف بكەرێت، بۆ نمونە شەق وەشاندىن، ترپەتريكردن، خشە و سورانەوھەى كۆرپەكە. بەتپئەربوونى كاتى سكبپرى چۆرى جولەى كۆرپەكەش كۆرانكارى بەسەردادىت.



دەپئەت ماوھى چەندجار كۆرپەكەم بچولئەت؟

ژمارەبەكەى دياربكرائو نىبە بۆ جولەى ئاسايى كۆرپە.
كۆرپەكەت شئوازى جولەى تايپەت بە خۇبان دەپئەت
كە دەپئەت تۆ لەگەلى پرابئەت و شارەزاي ببیت.
لە ھەفتەكانى نىوان ۱۶ و ۲۴ تۆ زياتر ھەست بە
جولەى كۆرپەكەت دەكەپت تاوھەكو ھەفتەى ۳۲ دواتر
جولەكە بەزۆرى وەك خۆى دەمئەتتەوھە تاكو كاتى
لەدايكبوونى كۆرپەكە.



ئەوھە راست نىبە كە جولەى كۆرپە كەم بئەتوھە كە
لەكاتى لەدايكبوون نزيك دەپئەتوھە.



تۆ دەپئەت بەشئوھەبەكەى ئاسايى و بەردەوام ھەست
بە جولەى كۆرپەكەت بگەپت تا كاتى نزيكبوونەوھە
مندالبوون و ھەرەھا لەكاتى مندالبوونيش.
ھەولبەدە خۆت پرابئەت و شارەزاي شئوازى جولەى
كۆرپەكەت ببیت.

ھەرگيز چاوەرئە مەكە تا رۆژى دواتر بۆ داواكردنى نامۆژگارى كاتێك ترست ھەبئەت لە جولەى كۆرپەكەت.



ھەركات ھەستت كرد جولەى كۆرپەكەت
كەمبكردووه يا وەستاوھە بەكسەر پەيوھەندى بەكە
بە مامانەكەت يا بەكەى منالبوون. (كارمەندەكان
رۆژانە ۲۴ كاتژمێر و ۷ رۆژ لە ھەفتەبەكدا لە
كاركردن).

ھەرگيز پەيوھەنديكردن دوا مەخە تا رۆژى دواتر بۆ ئەوھە
بزائيت چى روودەدات.

خەمى پەيوھەندى كردن و تەلەفۇنكردنت نەبئەت،
بۆ دكتفۇرەكانت و مامانەكانت زفۇرگرنگە بزائىن
كاتێك جولەى كۆرپەكەت ھئواش دەپئەتوھە يا
دەوھەستئەت.



بۆچى جولەى كۆرپەكەم گرنگە؟

كەمبوونەوھە جولەى كۆرپە لەوانەبە نيشانەبەكەى
گرنگ بئەت كە تەندروستى كۆرپەكە باش نىبە.
نزيكەى نيوھە ئەو ئافرەتانەى كە كۆرپەكانپان
مردووھە تىببىنى ئەوھەبان كرددوھە كە جولەى
كۆرپەكەبان كەمى كرددوھە بان وەستاوھە.



ھەرگيز مۆينتەرى دەست و دۆپلەر و بەرنامەى مۆيايل
بەكارمەھئەنە بۆ پشكئىنى لئەدانى دلى كۆرپەكەت.
چونكە پشكئىنى لئەدانى دلى كۆرپە ماناى ئەوھە نىبە
تەندروستى كۆرپەكە باشە.

بۆ زانبارى زياتر دەربارەى جولەى كۆرپە گفوتوگۆ لەگەل مامانەكەت بەكە.



ئەى ئەگەر ديسانەوھە جولەى كۆرپەكەم كەمى كرددوھە؟

ئەگەر دواى پشكئىن تۆ ھەر خۇشحال نەبوويت دەربارەى جولەى كۆرپەكەت پئويستە پەيوھەندى
بە مامانەكەت بان بەكەى منالبوونت بەكەت، تەنانت ئەگەر لەدوچار ھەموو شتئكئيش ئاسايى بوو.
ھەرگيز دوودل مەبە بۆ پەيوھەنديكردن بە مامانەكەت بان بەكەى منالبوونت بۆ داواكردنى
نامۆژگارى، گرنگ نىبە تەنانت ئەگەر زفۇرجارئيش ئەوھە دووبارەبەكەيوھە.

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