



ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

naître
ET grandir

1 ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਕੁਚਨ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਮਿਆਦ 30 ਸਕਿੰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2 ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੱਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੁਚਨ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਸਵੇਰੇ 10:10 ਵਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ 10 ਮਿੰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ	ਸੰਕੁਚਨ ਦਾ ਅੰਤ	ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਮਿਆਦ	ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ

ਉਦਾਹਰਨ

ਸ਼ੁਰੂ 10 h 00 m 00 s	10 h 00 m 30 s	30 s	-
10 h 10 m 00 s	10 h 10 m 30 s	30 s	10 m



COMMENT CALCULER LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS?

naître
ET grandir

1 LA DURÉE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début de la contraction jusqu'à la fin de celle-ci. Par exemple, si une contraction commence à 10 h et qu'elle se termine 30 secondes plus tard, sa durée est de 30 secondes.

2 LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début d'une contraction jusqu'au début de la suivante. Par exemple, si la première contraction commence à 10 h et la suivante, à 10 h 10, la fréquence des contractions est de 10 minutes.

DÉBUT DE LA CONTRACTION	FIN DE LA CONTRACTION	DURÉE DE LA CONTRACTION	FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

Exemple :

Début : 10 h 00 m 00 s	10 h 00 m 30 s	30 s	-
10 h 10 m 00 s	10 h 10 m 30 s	30 s	10 m