

# سکڑاؤ کی مدت اور فریکوئنسی کا حساب کیسے لگائیں؟

naître  
ET grandir

1

## مدت

یہ سکڑاؤ کے آغاز سے اس کے اختتام تک شمار کیا جاتا ہے۔ لہذا، مثال کے طور پر، اگر کوئی سکڑاؤ صبح 10 بجے شروع ہوتا ہے اور 30 سیکنڈ بعد ختم ہوتا ہے، تو اس کا دورانیہ 30 سیکنڈ ہے۔

2


## فریکوئنسی

سکڑاؤ کی فریکوئنسی کا حساب ایک سکڑاؤ کے آغاز سے اگلے سکڑاؤ کے آغاز تک لگایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر پہلا سکڑاؤ صبح 10 بجے سے شروع ہوتا ہے اور اگلا سکڑاؤ صبح 10:10 پر شروع ہوتا ہے، تو سکڑاؤ کی فریکوئنسی 10 منٹ ہے۔

سکڑاؤ کی شروعات	سکڑاؤ کا اختتام	سکڑاؤ کی مدت	تضادات کی فریکوئنسی

مثال

شروعات 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