



Kindsbewegingen tijdens de zwangerschap

Verloskunde

De baby voelen bewegen in de zwangerschap

Het voelen van de baby geeft je een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 16-20 weken zwangerschap kun je je baby meestal voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog zwak, maar worden sterker naarmate de baby groeit. 'Leven voelen' wordt dit ook wel genoemd.

Waarom is leven voelen belangrijk? De baby krijgt voeding en zuurstof via de placenta (moederkoek). Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van de baby achteruit gaan. De baby zal minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat je de bewegingen van de baby voelt zoals jij dat gewend bent. Als je merkt dat de baby rustiger wordt of anders beweegt dan normaal, neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog.

In deze folder krijg je informatie over de normale bewegingen van de baby in de zwangerschap en wat je moet doen als de baby minder of anders beweegt.

Een normaal bewegingspatroon: wat voel je?

De eerste bewegingen

De meeste vrouwen voelen de baby voor het eerst bewegen tussen de 16 en 20 weken zwangerschap. Heb je al eerder een baby gekregen? Dan herken je het bewegen van de baby in je buik vaak eerder. Soms al voor de 16e week. Als dit je eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat je de baby pas na de 20e week voelt.

Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine 'plopjes' of 'zoals je darmen, maar dan toch anders'. Als je de baby eenmaal hebt gevoeld, herken je de bewegingen. Je gaat de baby steeds vaker voelen.

Vanaf 28 weken

De bewegingen in je buik worden steeds krachtiger. Je kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Je partner kan het nu ook voelen. Als de baby erg actief is, kun je je buik zien bewegen. De baby ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin het slaapt en wakker is. Slapen duurt meestal 20 tot 40 minuten. Soms zelfs wel een uur, maar vaak niet langer dan anderhalf uur. Tijdens het slapen beweegt de baby niet of nauwelijks, maar zodra de baby wakker is, is het actief. De meeste baby's bewegen in de middag en avond. Tot de 32e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe. In de laatste weken en rond de uitgerkende

datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat de baby minder ruimte heeft. Veel vrouwen ervaren 'schuiven' in hun buik. Het blijft belangrijk dat je de baby regelmatig voelt. Of de baby nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit.

Rustige en drukke baby's

Sommige baby's zijn druk en anderen rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen. Zorg ervoor dat je vertrouwd raakt met de bewegingen van jouw baby.

Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?

Ligging van de placenta

Als de placenta aan de voorkant van de baarmoeder zit, kun je de baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van de baby zo krachtig dat je de bewegingen voelt.

Houding

Hoe vaak je de baby voelt, hangt onder andere samen met jouw houding. Als je ligt, voel je de baby beter bewegen dan wanneer je staat. Als je aan het werk bent, ervaar je misschien minder bewegingen dan je gewend bent. Dan is je aandacht op andere dingen gericht.

Medicijnen, alcohol, roken

De baby zal minder actief zijn als je pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Je voelt dan minder bewegingen. Roken en alcohol drinken, kunnen de bewegingen van de baby beïnvloeden.

Wat doe ik als mijn baby anders, minder of niet beweegt?

Tot 24 weken

Niet alle vrouwen voelen al dagelijks leven in hun buik. Heb je na 24 weken de baby nog niet gevoeld? Neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Hij of zij luistert naar de harttonen van de baby. Je krijgt een afspraak voor een echo.

Van 24 tot 28 weken

In deze periode is het patroon van de bewegingen van de baby per dag nog erg verschillend. Twijfel je of je de baby wel voldoende voelt, neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Zo nodig krijg je een extra controle.

Vanaf 28 weken

Nu moet je de baby elke dag regelmatig kunnen voelen. Als de baby minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om bewegingen in je buik te voelen. Als je op je linkerzij ligt, voel je de baby het best. In die houding is de doorbloeding van de placenta optimaal.

- ga twee uur op je linkerzij liggen
- voel je minder dan tien bewegingen deze twee uur of twijfel je over de kracht van de bewegingen en ben je niet gerustgesteld?
- neem dan meteen contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

Naar de verloskundige of gynaecoloog

Controle bij de verloskundige

Doet de verloskundige de controles? Dan vraagt zij of je langskomt op de praktijk of ze komt bij je thuis. Ze vraagt naar het bewegingspatroon van de baby en de veranderingen. Ze luistert naar de harttonen van de baby en ze voelt je buik en meet je bloeddruk. Is er nog steeds onzekerheid over de bewegingen van de baby? Dan verwijst de verloskundige je naar de gynaecoloog.

Controle bij de gynaecoloog

Ben je onder controle van de gynaecoloog of heeft de verloskundige je doorverwezen? Dan ga je naar de afdeling of de polikliniek Verloskunde. In het ziekenhuis vraagt de verloskundige of gynaecoloog naar het bewegingspatroon van de baby en de verandering ervan. De hartslag van de baby wordt minimaal een half uur geregistreerd. Wanneer de baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van een goede conditie. Indien nodig wordt er een echo ingepland voor extra controle.

Controle goed

Is de controle goed? De baby is in goede conditie. Veel vrouwen voelen de baby dan ook weer goed. Je krijgt uitleg over wat je moet doen als de baby opnieuw minder beweeglijk is.

Opnieuw onzeker over de bewegingen van je baby?

Als je naar huis gaat, krijg je advies om goed te letten op de bewegingen van de baby.

Heb je opnieuw een periode dat je de baby minder goed voelt bewegen? Neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Twijfel niet om weer te bellen. Het maakt niet uit als dit vaker nodig is.

Controle niet goed

Is er twijfel over de conditie van de baby? Dan zijn er extra controles nodig.

Afhankelijk van de resultaten van de controles en hoeveel weken je zwanger bent, kan het advies zijn dat de baby eerder geboren moet worden.

Samengevat

- Leer het bewegingspatroon van de baby kennen
- Ben je meer dan 28 weken zwanger?
- Voel je je onzeker over de bewegingen van de baby?
- Ga dan twee uur op je linkerzij liggen en voel de bewegingen in je buik.
- Beweegt de baby minder dan tien keer in deze twee uur?
- Of ben je ongerust?
- Neem contact op met de verloskundige of gynaecoloog.
- Wacht niet tot de volgende dag!

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00428-NL 11-10-2022