



Bewegen van mijn kind tijdens de zwangerschap

Het voelen van je baby geeft een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 16-20 weken zwangerschap kunt u de 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 uw kind achteruit gaan. Het kindje zal minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat u de bewegingen van uw baby voelt zoals u dat gewend bent. Als u merkt dat de baby rustiger wordt of anders beweegt dan normaal, neem dan contact op met uw verloskundige of gynaecoloog.

We beschrijven hier de normale bewegingen van uw baby in de zwangerschap en wat u moet doen als uw baby minder of anders beweegt.

Een normaal bewegingspatroon: wat voel ik?

De eerste bewegingen

De meeste vrouwen voelen hun baby voor het eerst bewegen tussen de 16 en 20 weken zwangerschap. Heeft u al eerder een zwangerschap meegemaakt? Dan herkent u het bewegen in de buik vaak eerder. Soms al voor de 16^e week.

Als dit uw eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat u de baby pas na de 20^e week voelt. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine plopjes' of 'zoals je darmen, maar dan toch anders'. Als u eenmaal uw baby heeft gevoeld, herkent u de bewegingen. U gaat uw baby dan steeds vaker voelen.

Vanaf 28 weken

De bewegingen in uw buik worden steeds krachtiger. U kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Uw partner kan het nu ook voelen. Als uw baby erg actief is, kunt u uw buik zien bewegen.

De baby ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin hij 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 uw baby wakker is, is het actief. De meeste baby's bewegen in de middag en avond. Tot de 32^e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe.

In de laatste weken en rond de uitgerekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt, omdat de baby minder ruimte heeft.

Veel vrouwen ervaren 'schuiven' in hun buik. Het blijft belangrijk dat u uw baby regelmatig voelt. Of uw baby nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit.

Rustige en drukke baby's

Sommige baby's zijn druk en andere rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen. Zorg ervoor dat u vertrouwd raakt met de bewegingen van uw baby.

Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?

Ligging van de placenta

Als de placenta (moederkoek) aan de voorkant van de baarmoeder zit, kunt u de baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van uw baby zo krachtig dat u de bewegingen voelt.

Houding

Hoe vaak u uw baby voelt, hangt onder andere samen met uw houding. Als u ligt, voelt u de baby beter bewegen dan wanneer u staat. Als u aan het werk bent, ervaart u misschien minder beweging dan u gewend bent. Dan is vaak uw aandacht op andere dingen gericht.

Medicijnen, alcohol, roken

Uw baby zal wat slomer zijn als u pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. U voelt dan minder bewegingen. Roken en alcohol kunnen de bewegingen van uw 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. Heeft u na 24 weken uw baby nog niet gevoeld? Neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Hij of zij luistert naar de harttonen van uw kind. U krijgt een afspraak voor een echo. Heel zelden is een spierziekte of zenuwaandoening de oorzaak.

Van 24 tot 28 weken

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

Vanaf 28 weken

Nu moet u uw baby elke dag regelmatig kunnen voelen. Als uw baby minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om beweging in uw buik te voelen. Als u op uw linkerzij ligt, voelt u uw baby het best. In die houding is de bloedtoevoer naar uw baby optimaal.

- Ga twee uur op uw linkerzij liggen.
- Voelt u minder dan 10 bewegingen deze twee uur of twijfelt u over de kracht van de bewegingen en bent u niet gerustgesteld?
- Neem dan meteen contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

Naar de verloskundige of gynaecoloog

Controle bij de gynaecoloog

Bent u onder controle van een gynaecoloog? Of heeft de verloskundige u doorverwezen? Dan gaat u naar de afdeling of de polikliniek Verloskunde. In het ziekenhuis vraagt de verloskundige of gynaecoloog naar het bewegingspatroon van uw baby en de verandering ervan. De hartslag van uw baby wordt vanaf 26 weken minimaal een half uur geregistreerd met een CTG.

Dit gebeurt vaak op de poli op het DOC (dag obstetrisch centrum)
Wanneer uw baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van goede conditie.
Daarna krijgt u een echo. . Afhankelijk van de uitslag wordt er een eventuele vervolg afspraak met u gemaakt.

Controle goed

Is de controle goed? Uw baby is in goede conditie. Veel vrouwen voelen hun baby dan ook weer goed. U krijgt uitleg over wat u moet doen als uw baby opnieuw minder beweeglijk is.

Opnieuw onzeker over de bewegingen van je baby?

Als u naar huis gaat, krijgt u het advies om goed te letten op de bewegingen van uw baby. Heeft u opnieuw een periode dat u de baby minder goed voelt bewegen? Neem contact op met uw 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 uw baby? Dan zijn er extra controles nodig.
Afhankelijk van de resultaten van de controles en hoeveel weken u zwanger bent, kan het advies ook zijn dat uw baby zo gauw mogelijk moet worden geboren.

Alles op een rij

Leer het bewegingspatroon van uw baby kennen

Bent u meer dan 28 weken zwanger?

Voelt u zich onzeker over de bewegingen van uw baby?

- Ga twee uur op uw linkerzij liggen en voel de bewegingen in uw buik.
- Beweegt uw baby minder dan 10 keer in deze twee uur?
- Of bent u ongerust?

Neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

Wacht niet tot de volgende dag!

Vragen

Als u uw baby niet goed voelt bewegen bel dan voor een afspraak. Op werkdagen tussen 08.00 en 16.00 uur neemt u contact op met het secretariaat Verloskunde via telefoonnummer (050) 361 30 80

Buiten deze uren belt u naar telefoonnummer (050) 361 80 65. Dit is het rechtstreekse nummer van de verloskamers. Er wordt dan gevraagd langs te komen op het Dag Obstetrisch Centrum (DOC) of afdeling L3, de verloskamers voor verder onderzoek.

Locaties DOC en L3

DOC: op de polikliniek Gynaecologie en Verloskunde.

Poortweg 10, kamer 14 (klopt dit nummer nog?) (rechts achterin, om de balie heen).

Afdeling L3: neem de lift tussen Poortweg 10 en Poortweg 12 en ga naar de derde verdieping. Als u de lift uitloopt wordt afdeling L3 aangeven; u gaat links en meldt zich bij de eerste balie.