

Verloskunde

Bewegingen van uw ongeboren kind

Kindsbewegingen



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

Wat is een normaal verloop?

Uw kind beweegt zich al vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap. Bewegingen zijn belangrijk voor een normale ontwikkeling van de armen en benen. Vanaf ongeveer 10 weken gaat uw kind ook ademhalingsbewegingen om te ademen maken. Dit is belangrijk voor een normale ontwikkeling van de longen.

Vanaf ongeveer 28 weken ontwikkelt uw kind een patroon waarin het slaapt en wakker is. De meeste tijd brengt het slapend door. Dit kan een diepe slaap zijn, waarin het nauwelijks beweegt of een droomslaap waarin het slaapt maar wel regelmatig even beweegt. Dit slaap-waakritme wisselt zich af. Tussendoor zijn er periodes waarin uw kind heel actief is en voortdurend beweegt. Het aantal bewegingen kan per kind en dus ook per zwangerschap erg wisselend zijn. Het maximum aantal bewegingen heeft een kind rond de 32 weken. Gedurende de laatste weken van de zwangerschap worden de bewegingen van uw kind vaak als iets minder krachtig en neemt de rusttijd tussen de actieve periodes toe. Een kind van 24 weken kan bijvoorbeeld niet langer dan 20 minuten stilliggen. In de uitgerekenende periode kan dat oplopen tot een uur.

Wat voelt u?

Bij uw eerste zwangerschap voelt u uw kind meestal rond de 20 weken voor het eerst bewegen. Dit wordt 'leven voelen' genoemd. Bij een volgende zwangerschap is dit vaak al eerder, bij 16-18 weken, omdat u weet waar u op moet letten. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes of vlinders in je buik' of 'zoals je darmen maar dan toch anders'. Als u eenmaal uw kind hebt gevoeld, zult u de bewegingen gaan herkennen en steeds meer gaan voelen. Dit kan de eerste weken nadat u voor het eerst wat hebt gevoeld, nog wisselend zijn.

Naarmate u langer zwanger bent, zult u merken dat uw kind een eigen regelmaat heeft, met een eigen dag-nachtritme. Dit is voor elke zwangerschap en elk kind verschillend. Vanaf 28 weken moet u uw kind dagelijks en op verschillende momenten op de dag voelen bewegen. Hoe vaak u uw kind voelt bewegen, hangt onder andere samen met uw houding. Als u ligt voelt u uw kind beter dan wanneer u zit of staat.

Ook kunt u zich voorstellen dat als u druk bent, u minder let op de bewegingen of als uw buik gespannen aanvoelt u uw kind minder voelt. Daarnaast kan het zijn dat de placenta (moederkoek) op de voorwand van de buik ligt, dit kan er tot 28 weken voor zorgen dat u de bewegingen van uw kind minder voelt. In de uitgerekende periode zult u merken dat de bewegingen van uw kind anders gaan aanvoelen. Doordat het kind steeds groter groeit en er minder vruchtwater is, kunt u de bewegingen als 'schuivend' gaan voelen. Soms voelen de bewegingen hierdoor minder krachtig. Wel blijft het belangrijk dat uw kind vaak blijft bewegen op verschillende tijden van de dag.

Waarom is het belangrijk om de bewegingen van uw kind te voelen?

Wanneer uw kind regelmatig beweegt, geeft het aan dat het zich lekker voelt. Een duidelijke vermindering van de bewegingen kan betekenen dat het zich niet zo prettig voelt. Gelukkig komt het weinig voor maar bij onverwachte babysterfte tijdens de zwangerschap blijkt dat vrouwen vaker in de periode daarvoor al minder bewegingen van hun kind hebben gevoeld.

Wat te doen als u minder bewegingen van uw kind voelt?

Als u uw kind gedurende 12-24 uur minder voelt bewegen dan u gewend bent, ga eerst na of u druk bent geweest of dat u de afgelopen periode een harde buik hebt gehad. Hierdoor zou u de waarneming van de bewegingen gemist kunnen hebben. Probeer gedurende 1 - 2 uur in ontspannen toestand bewust bezig te zijn met de bewegingen van uw kind. Neem een warme douche/bad, ga liggen en concentreer u op mogelijke bewegingen. Probeer diep naar uw buik te ademen.

Voelt u na deze periode van bewuste ontspanning nog niet het voor u bekende patroon van bewegingen van uw kind, neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog, ongeacht het tijdstip. Het kan zijn dat uw hulpverlener u extra adviezen heeft gegeven over het "voelen van leven" Deze adviezen wegen dan zwaarder dan de instructies in deze folder.

Wat is het verdere verloop?

Wanneer de gynaecoloog uw verloskundig hulpverlener is, neemt u contact op met de Verloskamers. Zij zullen u vragen langs te komen voor een CTG. Bij een CTG wordt de hartslag van uw kind minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo kan er een betere indruk gekregen worden van de conditie van de baby. Mogelijk wordt er ook nog met een echo gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater en of er op de echo bewegingen van het kind worden gezien. Wanneer alle controles goed zijn, wat gelukkig meestal het geval is, mag u weer naar huis en volgen de normale verloskundige vervolgcontroles.

Als u weer minder leven voelt, blijft het belangrijk om opnieuw uw verloskundig hulpverlener te bellen.

Telefoonnummer Verloskamers: (0515) 48 83 20.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

29-02-2016