

Verloskunde

# Uw baby voelen bewegen

Het voelen bewegen van uw baby wordt ook wel 'leven voelen' genoemd. U kunt uw baby meestal vanaf 16 tot 20 weken zwangerschap voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog zwak, maar worden sterker hoe meer uw baby groeit.

## **Waarom is leven voelen belangrijk?**

Uw 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 dan minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat u de bewegingen van uw baby voelt zoals u dat gewend bent. Als u merkt dat uw baby rustiger wordt of anders beweegt dan normaal, neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog.

## **Een normaal bewegingspatroon: wat voelt u?**

### **De eerste bewegingen**

De meeste vrouwen voelen hun baby voor het eerst bewegen tussen de 16 en 20 weken zwangerschap. Hebt u al eerder een baby gekregen? Dan herkent u het bewegen van uw baby vaak eerder. Soms al voor de 16e week. Als dit uw eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat u pas na de 20e week bewegingen voelt. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine plopjes'. Als u uw baby eenmaal hebt gevoeld, herkent u de bewegingen. U gaat uw baby steeds vaker voelen.

### **Vanaf 28 weken**

De bewegingen van uw baby worden steeds krachtiger. U kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Dat is nu ook door anderen aan uw buik te voelen. Als uw baby erg actief is, kunt u uw buik zien bewegen. De baby heeft 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. Zodra uw baby wakker is, is het actief. De meeste baby's bewegen vooral in de middag en avond.

Tot de 32e week van de zwangerschap gaat uw baby meer bewegen. In de laatste weken en rond de uitgerekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat de baby minder ruimte heeft. Veel vrouwen voelen 'schuiven' in hun buik. De baby blijft wel even vaak bewegingen maken. Het blijft daarom belangrijk dat u uw baby regelmatig voelt. Het maakt daarbij niet uit of uw baby in hoofd- of stuitligging ligt.

## **Rustige en drukke baby's**

Sommige baby's zijn druk en andere rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen.

## **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 uw baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van uw baby zo krachtig dat u ze goed kunt voelen.

### **Houding**

Als u ligt, voelt u uw baby beter bewegen dan wanneer u staat. Als u aan het werk bent, voelt u misschien minder bewegingen dan u gewend bent. Dan is uw aandacht op andere dingen gericht.

### **Medicijnen, alcohol, roken**

Uw baby zal wat minder beweeglijk zijn als u pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Ook roken en alcohol kunnen invloed hebben op de bewegingen van uw baby.

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

### **Tot 24 weken**

Niet alle vrouwen voelen al leven in hun buik. Hebt u na 24 weken uw baby nog niet gevoeld? Neem dan contact op met het ziekenhuis. U krijgt een afspraak waarbij we naar de harttonen van uw baby luisteren.

### **Van 24 tot 28 weken**

In deze periode kan het patroon van de bewegingen van uw baby per dag nog erg verschillen. Twijfelt u of u wel voldoende voelt, neem dan even rust en concentreer u op het leven voelen. Als uw baby ook dan niet beweegt zoals u gewend bent, neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Als het nodig is, krijgt u een extra controle.

### **Vanaf 28 weken**

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

Bent u meer dan 28 weken zwanger en voelt u zich onzeker over de bewegingen van uw baby?

- Ga 2 uur op uw linkerzij liggen en voel de bewegingen in uw buik.
- Beweegt de baby in deze 2 uur minder dan 10 keer en/of bent u ongerust? Neem dan contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

## **Naar de verloskundige of gynaecoloog**

### **Controle bij de verloskundige**

Bent u onder controle bij de verloskundige? Dan gaat u langs op de praktijk of komt de verloskundige bij u thuis. Is er na de controle door de verloskundige nog steeds onzekerheid over de bewegingen van uw baby? Dan verwijst de verloskundige u naar de 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. De hartslag van de baby wordt minimaal een half uur gemeten met een CTG (cardiotocogram). Wanneer de baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van goede conditie. Daarna krijgt u een echo voor controle van het vruchtwater.

### **Controle goed**

Is de controle goed? Dan is de baby in goede conditie.

Hebt u opnieuw een periode dat u de baby minder goed voelt bewegen? Neem dan contact op met de 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 zijn dat de baby zo gauw mogelijk moet worden geboren.

## **Contact**

Staat u onder controle bij de gynaecoloog? Dan kunt u bellen met de afdeling Verloskunde.

T: 0515 - 48 83 20.







***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonijs.nl](mailto:folders@mijnantonijs.nl)*