



Bewegen van de baby in de zwangerschap

Een baby is al actief sinds het begin van de zwangerschap. De baby maakt bewegingen die goed te voelen zijn, maar ook bewegingen waar u niets van merkt. De meeste

bewegingen die hij of zij maakt zijn adembewegingen en deze zijn niet voelbaar. Bewegingen van de baby kun je ervaren als schoppen, draaien, golven en porren.

Er is grote variatie in het aantal bewegingen en de kracht van een "schop" van gezonde baby's. Er is geen getal te noemen over wat een normale hoeveelheid bewegingen van een baby is.

In deze folder vindt u informatie over wat bewegingen van de baby betekenen en tips hoe u de conditie van de baby in de gaten kunt houden. Neem nu alvast de tijd om de baby te leren kennen!

Leven voelen

Wanneer u de baby voor het eerst voelt en hoe vaak, is per moeder erg verschillend. Over het algemeen voelen zwangeren in hun eerste zwangerschap rond 20 weken bewegingen, in de volgende zwangerschappen is dat vaak al wat eerder. Dit hangt ook af van de ligging van de placenta. Het is dus niet te zeggen wat normaal is als het gaat om hoe vaak of hoe hard een kindje moet bewegen. Onderzoek heeft aangetoond dat meisjes net zoveel bewegen als jongens.

Met de groei van de baby, in de loop van de zwangerschap, verandert het aantal bewegingen dat hij of zij maakt. Ook het soort bewegingen dat u voelt van uw baby verandert. Tot de 32e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe. Vanaf dan blijft het aantal bewegingen ongeveer hetzelfde tot het einde van de zwangerschap. Wel kunnen de bewegingen dan anders gaan aanvoelen.

Leer uw baby kennen

Het voelen van leven in en het leren kennen van uw baby kost tijd. Meer uitgesproken bewegingen van de baby zoals schoppen zijn gemakkelijk te voelen. Neem de tijd om het bewegingspatroon van uw baby te herkennen. U voelt de bewegingen het best als u ligt en het minst als u staat of loopt.

De ligging van de baby, is niet van invloed op de bewegingen. Wel kunnen de bewegingen anders aanvoelen als er tijdens de zwangerschap plotseling verandering van de ligging optreedt.

Als de placenta aan de kant van uw buik ligt, of als u overgewicht heeft worden de bewegingen gedempt en voelt u vaak minder harde bewegingen.

Waarom is leven voelen belangrijk?

Tijdens de zwangerschap zal het voelen van bewegingen van uw baby u gerust stellen over zijn of haar conditie. Uw baby krijgt alles wat hij of zij nodig heeft door de placenta. Als de placenta onvoldoende voorraad aanvoert of als de baby ziek wordt, spaart hij of zij de energie om te groeien: het aantal bewegingen neemt af.

Heeft u het idee dat u uw baby minder voelt bewegen dan u gewend bent, neem dan de tijd om te focussen op de bewegingen.

Valt het u dan op dat uw baby minder beweegt dan u gewend bent, of is het bewegingspatroon anders, neem dan contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. Het kan een 1e signaal zijn dat de conditie verandert. Deze kan extra onderzoeken doen om de conditie van uw baby te controleren. Dat kan meestal nog dezelfde dag, dus aarzel niet om contact op te nemen als u ongerust bent. Het is belangrijk dat u naar de signalen van uw baby luistert!

De meeste vrouwen die een periode van minder leven voelen doormaken, hebben een verder goed verlopende zwangerschap en zullen bevallen van een gezonde baby.

Nog even alles op een rij

- Neem de tijd het patroon van bewegen van uw baby te leren kennen. Dit patroon van bewegen leert u in de loop van de zwangerschap kennen
- Verandering in het beweegpatroon? Ga in linkerszij op bed liggen om te focussen op bewegingen.
- Voelt u de baby minder bewegen dan u gewend bent, of bent u ongerust over uw baby? Neem contact op met uw verloskundige of gynaecoloog, zij kunnen extra onderzoek doen.
- Wacht niet tot de volgende dag of de volgende controle als u ongerust bent over het leven voelen, uw verloskundige of gynaecoloog zijn altijd bereikbaar, 24 uur per dag!