



**Het bewegingspatroon
van uw baby**


Minder leven voelen

Bewegingspatroon

Inmiddels bent u zover zwanger dat u de baby al heeft voelen bewegen. Zorgverleners houden de conditie van uw baby in de gaten tijdens de zwangerschapscontroles. Maar u als moeder kent uw baby het best voor hij of zij geboren wordt. Wat de baby u vertelt met zijn of haar bewegingen in uw buik is belangrijk.

De meeste vrouwen voelen de baby voor het eerst bewegen tussen een zwangerschapsduur van 18 en 20 weken. Bij een eerste zwangerschap kan het zelfs zijn dat u de baby pas voelt bewegen na de 20 weken. Bent u reeds eerder bevallen dan kunt u de baby wellicht al rond de 16 weken voor het eerst voelen bewegen. Uw zorgverlener zal tijdens de zwangerschapscontrole naar het voelen van leven vragen.

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 verandert.



De middag- en de avonduren zijn de piekuren voor uw baby, hij of zij beweegt dan veel. Uw baby slaapt ook, zowel overdag als 's nachts. Rustperioden duren meestal 20-40 minuten. Ze zijn zelden langer dan 90 minuten. Uw baby zal over het algemeen niet bewegen wanneer hij of zij slaapt.

Tot de 32 weken neemt het aantal bewegingen toe. Vanaf dan zullen het aantal bewegingen tot aan het einde van de zwangerschap gelijk blijven. Als u druk bezig bent kan het zijn dat u de bewegingen van uw baby minder opmerkt.

Vrouwen ervaren bewegingen als schoppen, porren, schuiven en draaien. Tevens kan het zijn dat u de hik voelt.

Neem gedurende de zwangerschap de tijd om het bewegingspatroon van uw baby te leren kennen.

Tot 28 weken kan een placenta op de voorwand een reden zijn dat u de baby minder duidelijk voelt bewegen.

Wanneer contact opnemen?

Het bewegingspatroon vertelt iets over de conditie van de baby. Als u zich afvraagt of de baby minder beweegt neem dan de tijd om contact te maken met uw baby.

- 1 Ga 2 uur liggen op uw linker zij.
- 2 Tel het aantal bewegingen gedurende deze 2 uur.
En noteer deze.
- 3 Voelt u minder dan 10 bewegingen, neem dan direct contact op met uw zorgverlener.

Voelt u meer dan 10 bewegingen maar bent u toch ongerust, neem dan uiteraard ook contact op met uw zorgverlener. Het is belangrijk dat u naar de signalen van uw baby luistert!

Het voelen van minder leven is altijd een reden om uw zorgverlener in te lichten. Ook al heeft u hierover al eerder contact gehad.

Deze folder is gemaakt door de verloskundigen en gynaecologen van Nijmegen e.o.

De informatie wordt ondersteund door de KNOV, beroepsgroep voor verloskundigen.