

# Jouw zwangerschap: Je baby voelen bewegen

Een normaal bewegingspatroon: wat voel je?	2
Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?	3
Wat doe ik als mijn baby anders, minder of niet beweegt?	3
Naar de verloskundige of gynaecoloog	4
Samengevat	5
Verantwoording	5

Het voelen van je baby geeft je een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 16-20 weken zwangerschap kun je je 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? Je baby krijgt voeding en zuurstof via de placenta (moederkoek). Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van je kind achteruit gaan. Het zal minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat je de bewegingen van je baby voelt zoals jij dat gewend bent. Als je merkt dat je baby rustiger wordt of anders beweegt dan normaal, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

In deze folder krijg je informatie over de normale bewegingen van je baby in de zwangerschap en wat je moet doen als je baby minder of anders beweegt.

## **Een normaal bewegingspatroon: wat voel je?**

### *De eerste bewegingen*

De meeste vrouwen voelen hun baby voor het eerst bewegen tussen de 16 en 20 weken zwangerschap. Heb je al eerder een baby gekregen? Dan herken je het bewegen van je baby in je buik vaak eerder. Soms al voor de 16e week. Als dit je eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat je je baby pas na de 20e week voelt. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine plopjes' of 'zoals je darmen, maar dan toch anders'. Als je je baby eenmaal hebt gevoeld, herken je de bewegingen. Je gaat je baby steeds vaker voelen.

### *Vanaf 28 weken*

De bewegingen in je buik worden steeds krachtiger. Je kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Je partner kan het nu ook voelen. Als je baby erg actief is, kun je je buik zien bewegen. Je baby ontwikkelt 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 je baby niet of nauwelijks, maar zodra je baby wakker is, is het actief. De meeste baby's bewegen in de middag en avond.

Tot de 32e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe. In de laatste weken en rond de uiterekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat je baby minder ruimte heeft. Veel vrouwen ervaren 'schuiven' in hun buik. Het blijft belangrijk dat je je baby regelmatig voelt. Of je baby nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit.

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

Sommige baby's zijn druk en anderen rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen. Zorg ervoor dat je vertrouwd raakt met de bewegingen van jouw 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, kun je de baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van je baby zo krachtig dat je de bewegingen voelt.

#### *Houding*

Hoe vaak je je baby voelt, hangt onder andere samen met jouw houding. Als je ligt, voel je je baby beter bewegen dan wanneer je staat. Als je aan het werk bent, ervaar je misschien minder bewegingen dan je gewend bent. Dan is je aandacht op andere dingen gericht.

#### *Medicijnen, alcohol, roken*

Je baby zal wat slomer zijn als je pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Je voelt dan minder bewegingen. Roken en alcohol drinken, kunnen de bewegingen van je 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. Heb je na 24 weken je baby nog niet gevoeld? Neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Hij of zij luistert naar de harttonen van je kind. Je krijgt een afspraak voor een echo.

#### *Van 24 tot 28 weken*

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

#### *Vanaf 28 weken*

Nu moet je de baby elke dag regelmatig kunnen voelen. Als je baby minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om bewegingen in je buik te voelen. Als je op je linkerzij ligt, voel je je baby het best. In die houding is de doorbloeding van de placenta optimaal.

- ga twee uur op je linkerzij liggen
- voel je minder dan tien bewegingen deze twee uur of twijfel je over de kracht van de bewegingen en ben je niet gerustgesteld?
- neem dan meteen contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

### **Naar de verloskundige of gynaecoloog**

#### *Controle bij de verloskundige*

Doet de verloskundige de controles? Dan vraagt zij of je langskomt op de praktijk of ze komt bij je thuis. Ze vraagt naar het bewegingspatroon van je baby en de veranderingen. Ze luistert naar de harttonen van je baby en ze voelt je buik en meet je bloeddruk. Is er nog steeds onzekerheid over de bewegingen van je baby? Dan verwijst de verloskundige je naar de gynaecoloog.

#### *Controle bij de gynaecoloog*

Ben je onder controle van de gynaecoloog of heeft de verloskundige je doorverwezen? Dan ga je naar de afdeling of de polikliniek Verloskunde. In het ziekenhuis vraagt de verloskundige of gynaecoloog naar het bewegingspatroon van je baby en de verandering ervan. De hartslag van je baby wordt minimaal een half uur geregistreerd. Wanneer de baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van een goede conditie. Daarna of de volgende dag krijg je een echo voor controle van het vruchtwater.

### *Controle goed*

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

### *Opnieuw onzeker over de bewegingen van je baby?*

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

### **Samengevat**

- Leer het bewegingspatroon van je baby kennen
- Ben je meer dan 28 weken zwanger?
- Voel je je onzeker over de bewegingen van je baby?
- Ga dan twee uur op je linkerzij liggen en voel de bewegingen in je buik.
- Beweegt je baby minder dan tien keer in deze twee uur?
- Of ben je ongerust?
- Neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog.
- Wacht niet tot de volgende dag!

### **Verantwoording**

Deze folder is door de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) en de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG) vervaardigd en zorgvuldig samengesteld.

© 2015 NVOG

Het copyright en de verantwoordelijkheid voor deze folder berusten bij de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG) in Utrecht. Leden van de NVOG mogen deze folder, mits integraal, onverkort en met bronvermelding, zonder toestemming vermenigvuldigen. Folders en brochures van de NVOG behandelen verschillende verloskundige en gynaecologische klachten, aandoeningen, onderzoeken en behandelingen. Zo krijgt u een beeld van wat u normaliter aan zorg en voorlichting kunt verwachten. Wij hopen dat u met deze informatie weloverwogen beslissingen kunt nemen. Soms geeft de gynaecoloog u andere informatie of adviezen, bijvoorbeeld omdat uw situatie anders is of omdat men in het ziekenhuis andere procedures volgt. Schriftelijke voorlichting is altijd een aanvulling op het gesprek met de gynaecoloog. Daarom is de NVOG niet juridisch aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze folder. Wel heeft de commissie Patiëntencommunicatie van de NVOG zeer veel aandacht besteed aan de inhoud. Dit betekent dat er geen belangrijke fouten in deze folder staan en dat de meerderheid van de Nederlandse gynaecologen het eens is met de inhoud. Andere folders en brochures op het gebied van de verloskunde, gynaecologie en voortplantingsgeneeskunde kunt u vinden op de website van de NVOG: [www.nvog.nl](http://www.nvog.nl), rubriek Voorlichting.