



## **Leven voelen in de zwangerschap**

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.

*Deze folder is een uitgave van het Verloskundig Samenwerkingsverband Roermond. Dit is een samenwerking tussen verloskundigen eerste en tweede lijn en de gynaecologen van het Laurentius ziekenhuis.*

### **Inleiding**

Leven voelen is zeer verschillend per persoon, per zwangerschap en per baby. Vanaf 18-20 weken zwangerschap kun je de baby meestal al voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog heel zwak maar worden sterker naarmate je baby groeit. Niet iedereen voelt haar baby met 20 weken, het is ook heel normaal als het wat later is. Het voelen van leven geeft een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Waarom dit belangrijk is wordt verderop in deze folder uitgelegd. Het leren (her)kennen van een patroon van de bewegingen van jouw baby gebeurt meestal tussen 26 tot 28 weken van de zwangerschap. Vanaf deze tijd is het de bedoeling dat je de baby elke dag voelt bewegen.

### **Normaal bewegingspatroon**

Je baby is actief tijdens de hele zwangerschap. Het maakt bewegingen om de longen te laten ontwikkelen, kan de hiek hebben en is aan het oefenen voor het leven buiten de baarmoeder. Je baby maakt krachtige en minder krachtige bewegingen in de baarmoeder.

Vanaf 28 weken voel je schoppen, draaien, golven en porren en kun je je buik zien bewegen. Vanaf deze periode ontwikkelt je baby een eigen patroon van beweging waarbij slapen en wakker zijn zich afwisselen. De meeste baby's bewegen in de middag of avond.

Tot de 32 weken van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe, daarna dienen deze qua hoeveelheid hetzelfde te blijven. Naarmate de zwangerschap vordert worden de bewegingen anders en minder krachtig; meer schuiven, golven of duwen/drukken.

### **Belang goed leven voelen**

Tijdens de zwangerschapscontroles houden de verloskundige en de gynaecoloog de groei en de conditie van je baby in de gaten. Ook wordt aan jou gevraagd naar de bewegingen van je baby. Wat de baby je vertelt met zijn bewegingen is belangrijke informatie.

Je baby krijgt voeding en zuurstof via de moederkoek (placenta). Zolang de moederkoek goed functioneert, zal de baby goed bewegen. Als de moederkoek minder goed functioneert, zal de baby om energie te sparen, minder gaan bewegen. Je zult dan opmerken dat het patroon verandert. Wanneer je de bewegingen voelt zoals je gewend bent, is dat een teken dat je baby in orde is.

Daarom raden wij je aan, nu in de zwangerschap al iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van je baby te leren kennen.

### **Invloed op de bewegingen en het leven voelen**

#### ***Ligging van de placenta en overgewicht***

Als de placenta aan de voorkant van de baarmoeder ligt, kun je de bewegingen tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken zijn de bewegingen zo krachtig dat deze voelbaar zijn. Bij overgewicht kun je ook minder bewegingen voelen.

#### ***Houding of activiteit moeder***

Als je ligt op een zij voel je de baby beter bewegen dan wanneer je staat, loopt of actief bezig bent.

## **Medicijnen, alcohol en roken**

Door bijvoorbeeld pijnstillers zoals morfine of kalmerende medicatie kan de baby slomer zijn en minder bewegen. Ook roken en alcohol kunnen de kindsbewegingen beïnvloeden.

## **Wanneer contact opnemen?**

Als je gedurende 2 weken de bewegingen bewust hebt gevoeld, zul je merken dat er een patroon te herkennen is. Het belangrijkste is om op te merken wanneer er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit van je baby is.

- Tot 24 weken:  
Dagelijks leven voelen hoeft nog niet, maar het is wel belangrijk dat je de baby al een keer gevoeld hebt. Dit wordt besproken tijdens de reguliere controles.
- Van 24 tot 28 weken:  
Patroon kan nog verschillend zijn, bij twijfel neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog.
- Vanaf 28 weken:  
Vanaf nu moet je je baby elke dag regelmatig voelen. Als je baby niet of minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om je bewust te worden van de bewegingen. Ga 2 uur op je linkerzij liggen want dan zul je je baby het beste voelen. Voel je minder dan 10 bewegingen in deze 2 uur, blijf je ongerust of twijfel je over de kracht neem dan meteen contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Zij zullen verder beleid met je bespreken. De onderzoeken kunnen bestaan uit hartje luisteren, bloeddruk meten, CTG maken en echo verrichten. Met deze onderzoeken wordt er gecontroleerd of er een reden is waarom de baby minder beweegt, denk bijvoorbeeld aan een groeiachterstand van de baby. Als uw baby minder beweegt hoeft het echter niet te betekenen dat er altijd iets ergs aan de hand is. Gelukkig kunnen we u meestal geruststellen. Maar het is toch belangrijk dat u zich meldt, zodat we kunnen kijken of inderdaad alles nog in orde is.

## **Samenvatting**

- Leer het bewegingspatroon van je baby kennen.
- Vanaf 28 weken moet je de baby dagelijks regelmatig voelen bewegen volgens zijn eigen patroon.
- Bij geen of minder leven voelen, ga 2 uur op je linkerzij liggen en indien je geen leven voelt of minder dan 10 keer neem dan contact op met je verloskundige zorgverlener.
- Wacht nooit tot de volgende dag!

## **Neem contact op met:**

Je verloskundige: T  
Laurentius Ziekenhuis: T (0475) 38 23 45  
Moeder Kind Centrum

## **Informatie in een andere taal**

Op de website [De Verloskundige](#) (KNOV) is informatie over je baby voelen bewegen in verschillende talen te lezen, zoals Arabisch, Engels, Pools, Turks.

## **Heb je nog vragen?**

Zijn er nog vragen of onduidelijkheden neem dan contact op met je verloskundige of als je bij de gynaecoloog onder controle bent met de poli gynaecologie. Telefoonnummer (0475) 38 2648.

