Leven voelen

Moeder en Kind Centrum

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Het leren kennen van de bewegingen van je baby

Bewegingen van je baby geven je een vertrouwd gevoel. Meestal kan je de baby tussen de 16–20 weken zwangerschap beginnen te voelen. Deze bewegingen zijn in het begin nog erg zwak, maar worden steeds krachtiger als je baby groter wordt. Tijdens de zwangerschapscontroles houdt de verloskundigen of gynaecoloog de groei en conditie van uw baby in de gaten.

Jij kent als geen ander het patroon van je baby. Wij raden je aan om tijdens de zwangerschap iedere dag aandacht te besteden aan het bewegingspatroon ook wel 'leven voelen' van je baby. In deze folder vind je informatie over wat het bewegen van je kind betekent en geven we aan wat je moet doen wanneer je je baby niet goed voelt bewegen.

Waarom is het leven voelen belangrijk?

Je baby krijgt via de placenta (moederkoek) zuurstof en voedingsstoffen. Als de werking van de placenta achteruit gaat zal de baby minder gaan bewegen. Als de baby plots een ander bewegingspatroon heeft dan dat je van je baby bent gewend neem je contact op met je verloskundige of het ziekenhuis.

Bewegingspatroon van uw baby, wat voel je?

Wanneer je voor het eerst zwanger bent, voel je meestal de baby voor het eerst bewegen tussen 20–24 weken zwangerschap. Bij een volgende zwangerschap voel je de baby vaak al eerder, vaak al tussen de 16–18 weken zwangerschap. Dit komt omdat je weet wat u moet voelen. De eerste bewegingen worden omschreven als plopjes, belletje of als darmen, maar dan toch net wat 'anders. Als je eenmaal de baby hebt voelen bewegen herken je steeds sneller de bewegingen, het kan zijn dat je niet meteen elke dag al de baby voelt bewegen. Je hoeft je daar in het begin geen zorgen over te maken.

Rond de 28e zwangerschapsweek worden de bewegingen steeds krachtiger. Je kunt schoppen, draaien, golven of porren voelen. Ook kun je de hik van de baby ervaren. Dit kun je voelen als kleine, ritmische samentrekkingen. Je partner kan nu ook vaak de baby voor het eerst voelen bewegen.

De baby ontwikkeld vanaf nu een slaap/waakritme. Tijdens zijn wakkere periode beweegt hij. De meeste baby's bewegen in de middag of avond. De slaap van de baby duurt gewoonlijk tussen de 20–40 minuten, soms een uur. Veel langer niet. De baby zal tijdens zijn slaap niet of nauwelijks bewegen.

De bewegingen nemen vaak toe tot de 32e zwangerschapsweek. Nog later in de zwangerschap nemen de bewegingen vaak in kracht af. Dit komt doordat de baby minder ruimte heeft. Ook neemt de tijd tussen rust en actieve periodes toe, dit is normaal. Het blijft natuurlijk wel belangrijk dat je de baby meerdere keren per dag blijft voelen.

Wat kan invloed hebben op de bewegingen van de baby?

Het is belangrijk dat je de bewegingen voelt zoals je gewend bent van de baby. Elke baby heeft zijn eigen patroon en kan dus heel actief zijn of juist rustig. Maar minder kindsbewegingen kunnen een oorzaak hebben:

- Placenta ligging: Wanneer de placenta (moederkoek) aan de voorkant van de baarmoeder ligt kunnen bewegingen tot 28 zwangerschapsweken vaak minder goed voelbaar zijn, de placenta zorgt voor een soort stootkussen.
- Medicatie, roken en alcohol kunnen invloed hebben op de bewegingen. De baby kan wat rustiger of trager zijn bij het gebruik van pijnstillers met morfine of kalmerende middelen. Ook roken en alcohol hebben duidelijk invloed op de kindsbewegingen.

Wat moet u doen als u minder kindsbewegingen voelt?

Het kan zijn dat je je baby gedurende 12–24 uur minder voelt bewegen dan dat je bent gewend. Probeer gedurende 1–2 uur bewust bezig te zijn met de bewegingen van je baby, door bijvoorbeeld even te gaan liggen op je linkerzijde of een warme douche en/of bad te nemen.

Wanneer je na deze periode je baby nog niet goed voelt bewegen of als je ongerust blijft, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Wacht hiermee niet tot de volgende dag.

Ben je onder controle van de verloskundige, bel je naar het spoednummer van je verloskundige.

Ben je onder controle van de gynaecoloog, bel dan tijdens kantooruren naar de polikliniek Gynaecologie
T 010 5975240

Buiten kantoortijden bel je met de afdeling Daycare
T 010 2975976

Controle conditie van de baby

Wanneer je onder controle bent van de verloskundige, zal de verloskundige je vragen langs te komen op de praktijk of komt de verloskundige bij je thuis langs. Als de verloskundige of gynaecoloog het nodig vindt, krijg je uitgebreide controles op de afdeling Daycare 8B.
In het ziekenhuis wordt er een CTG (cardio toco grafie) gemaakt. De hartslag van de baby wordt minimaal een half uur geregistreerd. Hierna zal met de echo gekeken worden naar de hoeveelheid vruchtwater en kindsbewegingen.

Wanneer de controles goed zijn, mag je weer naar huis. Er zal uitleg gegeven worden wat je moet doen wanneer je de baby weer minder voelt bewegen. Het kan zijn dat er een indicatie/ advies is om op korte termijn een groeiecho te laten uitvoeren, deze afspraak zal dan gemaakt worden op de polikliniek Gynaecologie.

Heb je na de controles opnieuw het gevoel dat je de baby minder voelt bewegen, twijfel dan niet en neem dan altijd contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

Samenvatting

Leer de bewegingen van de baby kennen, wanneer je onzeker bent over de kindsbewegingen na 28 weken zwangerschap, ga je 1–2 uur op je linkerzijde liggen, voel je in deze tijd minder dan 10 bewegingen of twijfel je over de bewegingen moet je contact opnemen met je verloskundige of het ziekenhuis. Wacht niet tot de volgende dag.

Bronvermelding

NVOG, verminderde kindsbewegingen tijdens de zwangerschap, 2014
KNOV, Jouw zwangerschap: je baby voelen bewegen, 2015

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Leven voelen
801219-NL / 2019-06