



VSV de Maashorst en de Meierij

Leven voelen in de zwangerschap

Beste aanstaande moeder,

In deze folder willen we je uitleg geven over het belang van leven voelen in de zwangerschap en hoe je jezelf bewust kan maken van de bewegingen van je kindje.

Leer je baby kennen:

Je bent nu op een moment aangekomen in je zwangerschap waarop je je baby bijna elke dag voelt bewegen in je buik. Dit bewegen in je buik is niet alleen leuk en fijn om te voelen maar heeft ook een belangrijke functie. Doordat je je baby voelt bewegen laat hij of zij merken dat het goed met hem / haar gaat. Natuurlijk controleert je verloskundige / gynaecoloog bij iedere controle of het met jou en je baby goed gaat, maar daarnaast is het ook belangrijk dat jij zelf in de gaten houdt of je baby elke dag beweegt.

Het is daarom goed om elke dag wat tijd vrij te maken om het bewegingspatroon van je baby te leren kennen.

Wat vertellen de bewegingen van de baby ons:

De baby is actief gedurende de gehele zwangerschap en oefent alvast voor het leven buiten de baarmoeder. Je merkt verschil in de bewegingen. De baby maakt heftige en minder heftige bewegingen: er zijn grote draaiingen maar ook wat kleinere trapjes of zelfs de hik kan gevoeld worden. Deze bewegingen zijn in de laatste maanden van de zwangerschap duidelijker te voelen. Ook of je zelf rustig of actief bent maakt dat de bewegingen van je baby anders kunnen zijn.

De baby in je buik kan niet de hele dag bewegen. Hij of zij heeft ook periodes waarin hij / zij slaapt en dus ook niet beweegt. Deze slaapperiodes duren nooit langer dan een uur, en het is bewezen dat een baby actiever is in de avond. Ook is er een groot verschil in bewegingen van de ene baby met de andere, je kunt ze dus ook niet met elkaar vergelijken. Iedere baby heeft zijn eigen bewegingspatroon. Je voelt je baby het best als je ligt en het minst als je staat, loopt of bezig bent.

Het is ook mogelijk dat niet iedere moeder de bewegingen van haar baby even goed voelt. De redenen hiervoor kunnen zijn dat de placenta (= moederkoek) tegen de buikwand aan ligt of dat er sprake is van overgewicht.

Waarom is het belangrijk om te weten of je baby elke dag hetzelfde beweegt?

De baby krijgt via de placenta alles wat hij of zij nodig heeft om te kunnen groeien en te bewegen. Als de baby elke dag voldoende binnenkrijgt zal hij goed groeien en bewegen, maar als de placenta minder gaat werken dan zal de baby om energie te sparen minder gaan bewegen. Als we dit niet tijdig opmerken kan de baby veel te klein of ziek worden.

Een gezonde baby beweegt elke dag op zijn eigen ritme en op zijn eigen tijd, volgens zijn eigen bewegingspatroon. Het is dan ook van belang dat jij als moeder herkent wanneer jouw baby beweegt en wanneer hij of zij rustig is.

Want op het moment dat jij twijfelt of de bewegingen nog wel hetzelfde zijn, kan dit een signaal zijn van je baby dat er iets niet goed is. Het is dan ook erg belangrijk dat je bij twijfel met je verloskundige / gynaecoloog belt. Dan kan een extra controle duidelijkheid geven of het wel of niet goed gaat met je baby.

Hoe leer je de bewegingen van je baby nu kennen?

Het leren kennen en herkennen van de bewegingen van je baby kan het beste beginnen tussen 26 en 28 weken. Doe dit op een moment dat je ook echt even tijd kunt nemen om rustig te gaan liggen en wanneer je baby het meest actief is. Probeer het elke dag op hetzelfde tijdstip, en neem twee uur de tijd om de bewegingen bewust te herkennen.

Door dit een aantal dagen tot maximaal twee weken bij te houden krijg je een goed inzicht in de normale bewegingen van je baby. Je zult merken dat het bewegen van dag tot dag varieert, maar ook voor een groot deel hetzelfde is. De meeste moeders zullen op deze manier weinig tijd nodig hebben om de bewegingen te herkennen en zich te realiseren dat hun baby normaal beweegt.

Wat doe je als je ongerust bent over het bewegen van je baby?

Heb je zorgen over je baby, omdat er voor jou een duidelijke en / of blijvende vermindering van het normale bewegingspatroon is, meld dit dan aan je verloskundige / gynaecoloog.

Neem altijd direct contact op als:

- de baby een dag niet heeft bewogen: wacht niet tot de volgende dag.
- de baby in de loop van de dag steeds minder beweegt en je te weinig activiteit voelt.

Neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog op het bij jou bekende telefoonnummer.

Zijn er nog vragen of onduidelijkheden, dan geven we je graag uitleg op het spreekuur.