

Het bewegen van uw baby tijdens de zwangerschap

www.nwz.nl

Inhoud

Bewegingen van uw baby tijdens de zwangerschap	3
Het voelen van de bewegingen van uw baby	3
Hoeveel beweging is normaal?	5
Samenvatting	5
Uw vragen	5
Meer informatie	6

Uw arts in Noordwest

Noordwest Ziekenhuisgroep is een topklinisch opleidingsziekenhuis. U krijgt daarom niet alleen te maken met de gynaecoloog, maar ook met arts-assistenten en klinisch verloskundigen. Waar in deze folder gynaecoloog staat, kunt u daarom ook arts-assistent of klinisch verloskundige lezen. Een arts-assistent is een volledig bevoegde arts, al dan niet in opleiding tot gynaecoloog. Hij onderzoekt en behandelt u in nauw overleg met en onder verantwoordelijkheid van uw gynaecoloog. Dat geldt ook voor de klinisch verloskundigen van Noordwest.

Vanaf ongeveer de helft van de zwangerschap kunt u uw baby in uw buik voelen bewegen. In deze folder leest u wat u kunt verwachten als het gaat om deze kindsbewegingen en welke informatie ze u geven, zodat u zich niet onnodig zorgen maakt en weet wanneer u de verloskundige of de gynaecoloog moet waarschuwen.

■ **Bewegingen van uw baby tijdens de zwangerschap**

Het begin van de zwangerschap

Het is belangrijk voor de ontwikkeling van de ledematen dat uw baby beweegt. Daarom beweegt uw baby zich al vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap, ook al voelt u dit nog niet. Vanaf ongeveer 10 weken maakt de baby ook ademhalingsbewegingen. Hierdoor kunnen de longen zich goed ontwikkelen. De baby kan de hik hebben: u voelt dit als kleine samentrekkingen. In deze fase wisselt de baby bewegen en stilliggen snel met elkaar af. De baby ligt niet langer dan 5 minuten stil.

De tweede helft van de zwangerschap

Na een zwangerschapsduur van 28 weken komt de baby meer in een ritme van slapen en wakker zijn. Het grootste deel van de tijd slaapt de baby. Er zijn verschillende soorten slaap. Tijdens een diepe slaap beweegt de baby nauwelijks, terwijl het tijdens een droomslaap juist wel regelmatig beweegt. Diepe slaap en droomslaap wisselen elkaar af. Is de baby wakker, dan is het actief en beweegt het continu.

Het eind van de zwangerschap

In de laatste weken van de zwangerschap worden de bewegingen van de baby vaak als iets minder krachtig ervaren. Ook neemt de tijd dat de baby stil ligt tussen de actieve periodes toe. Aan het eind van de zwangerschap kan de tijd dat de baby niet beweegt oplopen tot een uur.

■ **Het voelen van de bewegingen van uw baby**

Vanaf ongeveer de helft van de zwangerschap (na 20 weken) voelt u uw baby voor het eerst bewegen. Als u al eens bevallen bent, voelt u uw baby meestal al

iets eerder bewegen (na ongeveer 16 à 18 weken zwangerschap). Vanaf 28 weken moet u uw baby dagelijks en op verschillende momenten van de dag voelen bewegen. U zult merken dat uw baby een eigen bewegingspatroon heeft, met een eigen dag- en nachtritme. Dit verschilt per zwangerschap en per kind.

Voelt uw baby zich goed of niet?

Als uw baby regelmatig beweegt, voelt het zich goed. Een duidelijke afname van het bewegen kan betekenen dat uw baby zich niet prettig voelt. Als er grote veranderingen zijn in het bewegen van uw baby, moet u dit serieus nemen.

Als een baby onverwacht overlijdt tijdens de zwangerschap (wat gelukkig heel weinig voorkomt), blijkt vaak dat vrouwen in de periode daarvoor al minder kindsbewegingen hebben gevoeld.

Hoeveel beweging voelt u?

Hoe vaak u uw baby voelt bewegen, hangt niet alleen af van uw baby, maar ook van uw eigen houding en bewegingen. Zoals:

- als u stilligt, voelt u uw baby beter dan wanneer u zit of staat
- als u druk bent, let u waarschijnlijk minder op het bewegen van uw baby
- als uw buik gespannen aanvoelt, voelt u bewegingen minder goed
- als u rookt, beweegt uw baby minder

Het kan zijn dat bij u de placenta aan de buikzijde ligt. Hierdoor voelt u de bewegingen van uw baby mogelijk minder duidelijk. Ook kan het zijn dat u pas later dan na 20 weken zwangerschap de bewegingen van uw baby begint te voelen. Vanaf 28 weken hoort u uw baby goed te voelen, ook al ligt de placenta aan de buikzijde.

In de laatste fase van de zwangerschap (in de uitgerekende periode) gaan de bewegingen van uw baby anders aanvoelen. Doordat uw baby steeds groter wordt en er in verhouding minder vruchtwater is, ervaart u het bewegen meer als duwen en schuiven. Soms voelen de bewegingen ook minder intensief. De meeste beweging voelt u als u 's avonds of 's nachts zelf rustig zit of ligt.

Het is belangrijk dat u het eigen bewegingspatroon van uw baby en zijn dag- en nachtritme blijft herkennen.

■ Hoeveel beweging is normaal?

Hoeveel een baby beweegt verschilt per kind. Een baby kan veel of weinig bewegen. Maar hoeveel hoort een baby te bewegen? Tijdens iedere zwangerschap is er wel een periode dat de baby even niet of minder beweegt, zonder dat dit een reden heeft.

Als u uw baby niet of minder goed voelt, ga dan op uw linker zij liggen. In 2 uur tijd moet u het dan 10 keer hebben gevoeld.

Wanneer moet u contact opnemen?

U neemt contact op met uw verloskundige of uw gynaecoloog (ongeacht het tijdstip) in de volgende gevallen:

- bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby
- als de baby gedurende 12 à 24 uur veel minder beweegt dan u gewend bent
- als u de baby 2 uur achter elkaar helemaal niet voelt, terwijl u rust en goed let op de bewegingen

■ Samenvatting

- het voelen van beweging geeft belangrijke informatie over de conditie van uw baby
- het is vooral belangrijk dat de baby blijft bewegen zoals u gewend bent. Neem vanaf de 24ste week de tijd om het bewegingspatroon van uw baby te leren kennen
- neem bij twijfel direct contact op met uw verloskundige of gynaecoloog

■ Uw vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek gynaecologie/verloskunde.

De polikliniek is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08:30 - 11:30 uur en van 13:00 - 16:00 uur. Of neem digitaal contact op via [Mijn Noordwest \(nwz.nl/mijnnoordwest\)](http://MijnNoordwest(nwz.nl/mijnnoordwest)).

- locatie Alkmaar 072 - 548 2900
- locatie Den Helder 0223 - 69 6536

Bij problemen buiten bovengenoemde tijden om kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling verloskunde:

- locatie Alkmaar 088 - 085 2062
- locatie Den Helder 088 - 085 1283

■ **Meer informatie**

- lees over bevallen in Noordwest (fotoverhaal) op onze website:
www.nwz.nl/bevallen

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie gynaecologie/verloskunde
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 164925

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl