

# Bewegingspatroon van uw baby

Tijdens de zwangerschap

*Informatie*  
voor patiënten

**Het voelen van uw baby geeft u een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 16-20 weken zwangerschap kunt u uw 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?**

De baby krijgt voeding en zuurstof via de placenta (moederkoek). Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van het kind achteruit gaan. Het zal dan minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat u de bewegingen van uw baby voelt zoals u dat gewend bent. Als u merkt dat uw baby rustiger wordt, neem dan contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. In deze folder krijgt u informatie over de normale bewegingen van uw baby in de zwangerschap en wat u moet doen als uw baby minder beweegt.

## **De eerste bewegingen**

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

## **Vanaf 28 weken**

De bewegingen in uw buik worden steeds krachtiger. U kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Als uw baby erg actief is, kunt u uw buik zien bewegen. Uw baby ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin hij 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 uw baby niet of nauwelijks. Maar zodra uw baby wakker is, is hij/zij 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 uitgerekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat de baby minder ruimte heeft. Veel vrouwen ervaren ‘schuiven’ in hun buik. Het blijft belangrijk dat u uw baby regelmatig voelt. Of uw baby nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit voor het voelen van leven.

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

Sommige baby's zijn druk en andere rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen.

## **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 u de baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van uw baby zo krachtig dat u de bewegingen wel kunt voelen.

### **Houding**

Hoe vaak u uw baby voelt, hangt onder andere samen met uw houding. Als u ligt, voel u uw baby vaak beter bewegen dan wanneer u staat. Als u aan het werk bent, ervaart u misschien minder beweging dan u gewend bent. Dan is uw aandacht meer op andere dingen gericht.

### **Medicijnen, alcohol, roken**

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

### **Van 24 tot 28 weken**

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

### **Vanaf 28 weken**

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

- Ga 2 uur op uw linkerzij liggen;
- Voelt u minder dan 10 bewegingen deze 2 uur of twijfelt u over de kracht van de bewegingen en bent u niet gerustgesteld?
- Neem dan meteen contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

## **Controle bij de verloskundige**

De verloskundige vraagt tijdens een controle naar het bewegingspatroon van uw baby, luistert naar de harttonen van uw baby, voelt aan uw buik en meet uw bloeddruk. Is er nog

steeds onzekerheid over de bewegingen van uw baby? Dan verwijst de verloskundige u naar de gynaecoloog.

## **Controle bij de gynaecoloog**

Bent onder controle van een gynaecoloog? Of heeft de verloskundige u doorverwezen? Dan gaat u naar de polikliniek verloskunde of naar de afdeling. In het ziekenhuis vraagt de verloskundige of gynaecoloog naar het bewegingspatroon van uw baby en de verandering ervan. De hartslag van uw baby wordt minimaal een half uur geregistreerd. Wanneer uw baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van goede conditie. Daarnaast krijgt u vaak een echo voor controle van de hoeveelheid vruchtwater.

## **Is de controle goed?**

Uw baby is in goede conditie. Veel vrouwen voelen hun baby dan ook weer goed. U krijgt uitleg over wat u moet doen als uw baby opnieuw minder beweeglijk is.

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

Als u naar huis gaat, krijgt u advies om goed te letten op de bewegingen van uw baby. Hebt u opnieuw een periode dat u uw baby minder goed voelt bewegen? Neem dan opnieuw contact op met uw 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 uw baby? Dan zijn er extra controles nodig. Afhankelijk van de resultaten van de controles en van de zwangerschapsduur, kan het advies zijn dat uw baby zo gauw mogelijk moet worden geboren.

## **Samengevat**

- Probeer een ritme te herkennen in het bewegingspatroon van uw baby. Als u er geen ritme in opmerkt is dit overigens geen reden tot zorg. Indien u wel een ritme herkent kan dit u helpen bij het herkennen van verandering hierin zoals minder leven voelen.
- Bent u meer dan 28 weken zwanger? Voelt u zich onzeker over de bewegingen van uw baby? Ga dan 2 uur op uw linkerzij liggen en voel de bewegingen in uw buik. Beweegt uw baby minder dan 10 keer in deze 2 uur? Of bent u ongerust?
- Neem contact op met uw verloskundige of het ziekenhuis. Wacht niet tot de volgende dag! Tijdens kantooruren belt u naar de polikliniek: telefoonnummer (024) 365 82 45. Buiten kantooruren, in het weekend of tijdens feestdagen belt u naar de afdeling verloskunde: telefoonnummer (024) 365 79 40.

## **Adres en telefoonnummers**

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis  
Weg door Jonkerbos 100  
6532 SZ Nijmegen

### **Verpleegafdeling verloskunde (A42)**

Telefoon (024) 365 78 20  
Bij spoed (024) 365 79 40

Website: [www.cwz.nl/verloskunde](http://www.cwz.nl/verloskunde)