



Informatiefolder

Leven voelen

Leer je baby kennen

Elke dag kindsbewegingen herkennen is een goede gewoonte. Wij raden je aan om iedere dag aandacht te besteden aan de bewegingen van je baby. Je kunt hier mee beginnen tussen de 26 en 28 weken van de zwangerschap. In deze folder vind je informatie over wat het bewegen van je baby betekent en enkele tips om het welbevinden van je baby te checken. Sommige moeders voelen minder bewegingen dan andere moeders. Reden hiervoor kan zijn dat de placenta aan de voorzijde van de baarmoeder zit of een hogere BMI van de moeder.

Wat doet de baby

Gedurende de gehele zwangerschap is je baby actief. Je baby zal heftige en minder heftige bewegingen maken. Kleine ritmische bewegingen zoals de hik kun je ook voelen. In het derde trimester van je zwangerschap kun je de meeste bewegingen voelen. Er kunnen grote verschillen zijn hoe vaak, wanneer en hoe hard een baby beweegt. Elke baby heeft zijn eigen patroon.

Bewegingen leren herkennen

De beste manier om de bewegingen te herkennen, is om ontspannen te gaan liggen of zitten met je handen op de buik. Zo kun je je concentreren op de bewegingen die je voelt. Neem hiervoor de periode op de dag waarin je baby het meest actief is. De meeste moeders zullen de bewegingen snel herkennen en realiseren dat de baby voor zijn doen normaal beweegt.

Wat zegt het voelen van bewegen van je baby over zijn welbevinden?

Je baby krijgt alles wat het nodig heeft via de placenta. Zolang je placenta goed functioneert zal de baby goed bewegen. Dit is een teken dat alles in orde is. Bij een verminderde placenta-functie neemt de energie van je baby af en zal dus minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat je dit opmerkt. In de baarmoeder slaapt de baby vaak en zal nauwelijks bewegen, de periode van slaap zullen toenemen naarmate de zwangerschap vordert, maar zelden zal dit langer dan één uur achtereen zijn.

Hoeveel moet je baby bewegen? En wat moet je doen wanneer het aantal bewegingen afneemt?

Als je gedurende 2 weken (tussen de 26e en 28e week van de zwangerschap) de bewegingen bewust hebt gevoeld, zal het vast opgevallen zijn dat het per dag wat varieert. Het belangrijkste is om op te merken als er duidelijke en blijvende vermindering van het normale bewegingspatroon van je baby is. Naarmate de zwangerschap vordert, wordt de ruimte waarin de baby zich beweegt kleiner. De baby kan minder hard bewegen, maar mag niet minder vaak bewegen. Als dit het geval is, vragen wij je dit direct te melden bij de verloskundige.

Neem in elk geval contact op met de verloskundige indien:

- De baby vier uur niet heeft bewogen of niet heeft gereageerd op jouw aanrakingen. Indien dit gebeurt, wacht NOOIT af tot de volgende dag.
- Indien de baby in de loop van de dag steeds minder beweegt en je te weinig activiteit voelt.