



Leven voelen bij zwangerschap

Verloskundig Samenwerkingsverband Weert is een samenwerking tussen verloskundigen eerste en tweede lijn en de gynaecologen van SJG Weert.

Leven voelen is zeer verschillend per persoon, per zwangerschap en per baby. Vanaf 18 - 20 weken zwangerschap kun je jouw baby meestal al voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog heel zwak maar worden sterker naarmate je baby groeit. Niet iedereen voelt haar baby met 20 weken. Het is ook heel normaal als het wat later is. Het leren (her)kennen van de bewegingen van de baby gebeurt meestal tussen 24 tot 28 weken van de zwangerschap. Vanaf deze tijd voel je de baby elke dag bewegen.

Leer je baby kennen

Je zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat je de baby voelt schoppen. Tijdens de zwangerschapscontroles houden de verloskundige en de gynaecoloog de groei en de conditie van je baby in de gaten. Maar jij als moeder leert je baby al het beste kennen voordat het geboren is. Wat de baby je vertelt met zijn bewegingen is belangrijke informatie.

Na de geboorte ga je veel tijd besteden aan de zorg voor de baby. Wij raden je aan, nu in

de zwangerschap al iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van je baby te leren kennen. Hier vind je informatie over wat het schoppen van de baby betekent en enkele tips over hoe je zijn welbevinden kunt checken.

Het is goed om tijd te nemen om je baby te leren kennen!

Wat doet je baby?

Je baby is actief tijdens de hele zwangerschap. Het maakt bewegingen om de longen te laten ontwikkelen en is aan het oefenen voor het leven buiten de baarmoeder. Van tijd tot tijd zal het de hik hebben, die voel je als kleine samentrekkingen. Je baby maakt heftige en minder heftige bewegingen in je baarmoeder. Je zult kleine bewegingen zoals duimzuigen of het strekken van de vingers waarschijnlijk niet voelen. In het derde trimester (laatste 3 maanden) voel je de meeste schopjes en duwtjes wel. Als je van houding verandert kan het zijn dat je de baby meer voelt bewegen, bijvoorbeeld als je vanuit een zittende houding gaat liggen.

Wat zegt het voelen trappen van de baby over zijn welbevinden?

Je baby krijgt alles wat het nodig heeft van jou via de moederkoek (placenta). Zolang de

moederkoek goed functioneert, zal de baby goed schoppen. Als de moederkoek minder goed functioneert, zal de baby om energie te sparen, minder gaan bewegen. Je zult dan opmerken dat het minder schopt. Als de moederkoek slecht functioneert, groeit de baby niet of minder goed en kan de conditie van de baby achteruit gaan.

Je baby kan ook in de problemen komen tijdens de bevalling. Dit gebeurt zelden wanneer je baby een normaal bewegingspatroon heeft tijdens de zwangerschap! Wanneer je de bewegingen voelt zoals je gewend bent, is dat een teken dat je baby in orde is.

Soms is je baby rustig. Het is belangrijk dat je opmerkt wanneer het minder schopt dan je gewend bent. Door bewust de bewegingen te voelen heb je contact met de baby en leer je het kennen. Daarom is het goed de bewegingen te ervaren.

Soms is het rustig

Je baby slaapt vaak. Dan zal het nauwelijks bewegen. De perioden van slapen zullen langer zijn naarmate de zwangerschap vordert. Zelfs tegen het einde van de zwangerschap zal je baby zelden langer dan 1 uur achter elkaar slapen. De meeste baby's zijn vooral 's avonds actief, sommigen bewegen liever 's ochtends vroeg. Bij

gezonde baby's kunnen er grote verschillen zijn in hoe vaak en hoe hard ze schoppen. Schoppen omvat alle soorten bewegingen. Onderzoek toont aan dat meisjes net zo vaak schoppen als jongens. Baby's die voor de geboorte veel schoppen zijn ook actiever na de geboorte. Sommige moeders voelen minder bewegingen dan anderen. Als de moederkoek aan de voorkant van de baarmoeder zit, of als je overgewicht hebt, voel je minder bewegingen. Je kunt leren de bewegingen te controleren door te voelen of je buik beweegt. Je voelt de bewegingen het beste wanneer je ligt en het minst als je staat, loopt of bezig bent.

Bewegingen leren herkennen

Elke dag de bewegingen van je baby herkennen kan een goede gewoonte zijn. Het schoppen is belangrijk voor alle aanstaande moeders. Het leren kennen en herkennen van de bewegingen van je baby kan het beste beginnen tussen 24 tot 28 weken van de zwangerschap.

Ale bewegingen tellen als een 'schoop', behalve de hik. Verschillende bewegingen op hetzelfde moment moet je beschouwen als één 'schoop'. De beste manier om de bewegingen te voelen is om ontspannen te gaan liggen of te zitten en je te concentreren op de bewegingen. Als je baby slaapt, kun je

hem wakker maken door zacht op je buik te duwen. Probeer iedere dag op ongeveer hetzelfde tijdstip de bewegingen te herkennen. Neem daarvoor de oerperiode, waarin de baby meestal actief is. Probeer je tijdens die periode van de dag hiervan bewust te zijn. De meeste moeders zullen op deze manier tijd nodig hebben om de bewegingen te herkennen en zich te realiseren baby normaal beweegt.

Hoeveel moet je baby schoppen? Wat doe je wanneer het aantal bewegingen afneemt?

Als je gedurende 2 weken de bewegingen bewust hebt gevoeld, zal je waarschijnlijk merken dat het schoppen van dag tot dag wat varieert, maar ook voor een groot deel hetzelfde is. Dit zal het geval zijn voor oen kind in goede conditie. Dit geldt ook voor de manier waarop je do bewegingen voelt veranderen tijdens je zwangerschap. Het belangrijkste is om op te merken wanneer er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit van je baby is. Heb je zorgen over je baby dan meld je dat bij je verloskundige of arts.

In enkele gevallen moet je direct contact opnemen met je verloskundige of het ziekenhuis waar je onder controle bent.

Contact opnemen

Neem altijd contact op als:

- De baby een dag niet heeft bewogen. Wacht **nooit** tot de volgende dag.
- De baby in de loop van de dag steeds minder beweegt dan je gewend bent en je voelt te weinig activiteit.
- Bij twijfel altijd contact opnemen met degene bij wie je onder controle bent.

Neem contact op met:

- Je verloskundige van Verloskundigenpraktijk Weert
Telefoon: 0495-537130
- Het ziekenhuis, Afd. Verloskamer.
Telefoon: 0495 - 57 21 28

Heb je nog vragen?

Zijn er nog vragen of onduidelijkheden neem dan contact op met ons.

Ben je bij de gynaecoloog onder controle neem dan contact op met de poli Gynaecologie.
Telefoon: 0495 - 57 23 70