

Het bewegen van je baby en 'minder leven voelen'

Wanneer kun je je baby voor het eerst voelen bewegen?

Dit verschilt. Sommige vrouwen voelen de eerste bewegingen bij 12 weken, anderen pas rond 20-24 weken. Ben je al eens zwanger geweest, dan herken je het bewegen van (je baby over het algemeen sneller (maar kracht en hoeveelheid bewegingen kunnen per kind verschillen).

Hoe voelt het eerste 'leven'?

De bewoording wisselt enorm! Vaak horen wij: 'Vlinders in de buik', 'luchtbelletjes', 'kriebels' of 'kleine plopjes'.

Waarvoor of wanneer kun je minder leven voelen?

Als de placenta tegen je buikwand ligt, is er een extra 'stootkussentje'. Dan voel je minder snel en minder hard beweging in de eerste helft van je zwangerschap. Als je (te) veel of (te) weinig vruchtwater hebt, zijn kindsbewegingen soms ook moeilijker voelbaar. Is de zwangerschap verder gevorderd, dan ontstaat minder bewegingsvrijheid voor de baby. Hierdoor gaan de bewegingen anders aanvoelen. Ook worden de rustperiodes tussen de bewegingen door langer.

Vanaf wanneer moet je de baby dagelijks voelen bewegen en hoe vaak?

Er is geen veilige ondergrens te geven voor hoe vaak je baby moet bewegen, maar **vanaf 28 weken** moet je de baby elke dag voelen. Eigenlijk zelfs elk dagdeel! Veel baby's hebben een moment op de dag dat ze extra beweeglijk zijn: over het algemeen als jij het rustiger aan gaat doen. Ben jij druk of afgeleid, dan ben je van jezelf vaak al minder gefocust op je baby. Vaak creëren baby's dus een ritme op basis van jouw dagen. Het aller belangrijkste is dat de baby blijft bewegen zoals jij van hem/haar gewend bent!

Wat moet ie doen als je je baby niet of minder goed voelt dan gewoonlijk?

Ga na wanneer je voor het laatst beweging hebt gevoeld. Ga rustig zitten of liggen en probeer door je handen op je buik te leggen 'contact te maken' met je baby. Een kleine beweging telt net zo goed als een grote beweging. Neem hiervoor 2 uur de tijd. Lukt het niet, neem dan contact met ons op. Dit kan, ongeacht het tijdstip of de dag, via het spoednummer **0346-599590** (kies optie 1). Als jij ons met deze klacht belt, nemen we dit heel serieus. We willen namelijk uitsluiten dat je baby minder beweegt om energie te besparen, wat een teken van een verminderde conditie kan zijn. We luisteren met onze doptone naar de hartactie. In de meeste gevallen regelen we ook een afspraak in het ziekenhuis. Deze maakt dezelfde dag nog een echo, waarbij ook gekeken wordt naar de hoeveelheid vruchtwater en de grootte van je baby. Verder wordt er dan een hartfilmpje gemaakt van minimaal 30 minuten. Dit geeft nog meer informatie over de gezondheidstoestand van je baby. Vaak is er niets aan de hand, maar daar gokken we liever niet op.