

Titel

Minder leven voelen

Specialisme

Obstetrie en gynaecologie

Soort document

Zwangereninformatie

Minder leven voelen

Leven voelen is zeer verschillend per persoon, per zwangerschap en per baby. Een kindje beweegt al vanaf 7 weken. Vanaf 18 - 20 weken zwangerschap kun je je 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 26 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/of de gynaecoloog de groei en de conditie van je baby in de gaten. Het is goed om je kindje al te leren kennen en je bewust te worden van zijn of haar bewegingspatroon.

Bewegingen leren herkennen

Schoppen is belangrijk voor alle aanstaande moeders. Het leren kennen en herkennen van de bewegingen van je baby kan het beste beginnen tussen 26 tot 28 weken van de zwangerschap. Alle bewegingen tellen als een 'schop', behalve de hik. Verschillende bewegingen op hetzelfde moment moet je beschouwen als één 'schop'. 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 periode 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 weinig tijd nodig hebben om de bewegingen te herkennen en zich te realiseren dat de baby normaal beweegt.

Wat doet je baby?

Een kindje is actief tijdens de hele zwangerschap. Het maakt bewegingen om de ledematen goed te laten ontwikkelen en adembewegingen om de longen te laten ontwikkelen. 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. Rond de 30-32 weken zijn de bewegingen het heftigst, hierna kunnen de bewegingen minder hevig gaan voelen door het gebrek aan ruimte, het aantal bewegingen blijft ongeveer gelijk.

Wat zegt het voelen van beweging over het welbevinden?

Een kind wat zich lekker voelt heeft een normaal bewegingspatroon. Een kindje wat niet in goede conditie is zal minder gaan bewegen. Het voelen van minder leven kan dus een alarm signaal zijn.

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

Een kindje in de baarmoeder slaapt vaak, maar niet zo lang. Dan zal het nauwelijks bewegen. 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/bewegen. 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. Ook kan het zijn dat je minder bewust bent van de bewegingen.

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

Wanneer je de indruk heb dat de baby niet of minder vaak beweegt dan normaal is het van belang om direct contact op te nemen met de degene die je zwangerschap begeleidt. Dat zal de verloskundige zijn of de gynaecoloog.

Ga na of je het druk hebt gehad, het kan zijn dat je hierdoor beweging hebt gemist. Ga dan 1 a 2 uur rustig liggen, ontspan en probeer contact te maken met het kindje. Ontstaan er dan normale bewegingen dan is het goed. Zo niet? Neem dan direct contact op met je eigen verloskundig zorgverlener.

Meer informatie over dit onderwerp:

http://deverloskundige.nl/uploads/deverloskundige.nl/knov_client_downloads/79/file/Jouw_zwangerschap_je_baby_woelen_bewegen.pdf

Datum

Gepubliceerd in 2014, laatst herzien in 2019.