
Verloskunde



Patiënteninformatie

Beweging van uw kind tijdens de zwangerschap



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Aanstaande ouders vragen zich vaak af of zij de baby wel voldoende voelen bewegen. De bewegingen van de baby noemen we in deze folder ook wel kindsbewegingen. Het aantal bewegingen kan per kind, en dus ook per zwangerschap, erg verschillen. In deze folder leest u op welke manier u kunt controleren of uw baby voldoende beweegt.

Bewegingen van uw baby in uw buik

Aan het begin van de zwangerschap

Vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap beweegt uw kind in uw buik. Bewegingen zijn belangrijk voor een normale ontwikkeling van de ledematen. Vanaf ongeveer 10 weken gaat uw kind ook ademhalingsbewegingen maken. Dit is belangrijk voor een normale ontwikkeling van de longen. Uw kind ligt in deze periode niet meer dan 5 minuten achter elkaar stil. Stilliggen en bewegen worden dan al afgewisseld.

In de tweede helft van de zwangerschap

Vanaf 28 weken zwangerschap ontwikkelt uw kind een patroon waarin het slaapt en wakker is. De meeste tijd brengt uw kind slapend door. Dit kan een diepe slaap zijn, waarin hij nauwelijks beweegt, of een droomslaap, waarin hij slaapt maar wel regelmatig even beweegt. Dit slaap-waakritme wisselt zich af. Tussendoor zijn er periodes van heel actief zijn met voortdurende bewegingen. Uw kind beweegt het meest rond de 32 weken.

Aan het einde van de zwangerschap

Gedurende de laatste weken van de zwangerschap worden de bewegingen vaak als iets minder krachtig ervaren. Ook neemt de rusttijd tussen de actieve periodes toe. Een kind van 24 weken kan bijvoorbeeld niet langer dan 20 minuten stilliggen, in de uitgerekenende periode kan dat oplopen tot een uur.

Wanneer voelt u de baby

Rond de tweede helft van de zwangerschap (20 weken) voelt u uw baby voor het eerst bewegen. Als u al eens bevallen bent, voelt u uw baby meestal eerder (rond de 16-18 weken). Het is belangrijk dat u uw baby vanaf 28 weken zwangerschap dagelijks en op verschillende momenten van de dag voelt bewegen.

U zult merken dat uw kind een eigen bewegingspatroon heeft, met een eigen dag- en nachtritme. Dit is voor elke zwangerschap en elk kind verschillend.

De conditie van de baby

Wanneer uw kind regelmatig beweegt, geeft het aan dat het zich lekker voelt. Een duidelijke vermindering van bewegingen kan betekenen dat uw kind zich niet prettig voelt. Het is belangrijk om grote veranderingen in de bewegingen van uw kind serieus te nemen, vooral als de baby plotseling veel minder beweegt dan u altijd gewend was.

Als bijvoorbeeld de placenta onvoldoende werkt of als uw kind bloedarmoede heeft, moet de baby energie besparen. Hij gaat dan minder bewegen. Als een baby onverwacht overlijdt tijdens de zwangerschap blijkt dat vrouwen in de periode daarvoor vaak al minder kindsbewegingen hebben gevoeld. Gelukkig komt het heel weinig voor dat een kind tijdens de zwangerschap overlijdt.

Hoeveel beweging voelt u

Hoe vaak u uw kind voelt bewegen, hangt onder andere af van de mate van uw beweging en houding. Als u stilligt voelt u uw kind beter dan wanneer u zit of staat. Waarschijnlijk let u minder op bewegingen als u druk bent en voelt u bewegingen minder goed als uw buik gespannen aanvoelt.

Het kan zijn dat de placenta aan de buikzijde ligt. Dit kan ervoor zorgen dat u de bewegingen van uw kind later voelt en/of minder duidelijk voelt. Vanaf 28 weken hoort u uw kind ook dan goed te voelen.

In de uitgerekende periode zult u merken dat de bewegingen van uw kind anders gaan aanvoelen. Doordat uw kind steeds groter wordt en er in verhouding minder vruchtwater aanwezig is, ervaart u de bewegingen meer als duwen en schuiven. Soms voelen de bewegingen hierdoor minder intensief. De meeste beweging voelt u als u 's avonds of 's nachts zelf rustig zit of ligt. Het is belangrijk dat u het eigen bewegingspatroon en het dag- en nachtritme van uw kind blijft herkennen.

Hoeveel beweging is normaal

Een baby kan veel of weinig bewegen. Maar hoeveel hoort een kind te bewegen? Iedere zwangere maakt in haar zwangerschap wel een periode mee dat het kind even niet of minder beweegt, zonder dat dit een reden heeft.

De verloskundigen en gynaecologen in de regio hebben afgesproken dat u uw kind vanaf 28 weken zwangerschap:

- minimaal 10 keer over de dag verspreid hoort te voelen, wanneer u bezig bent met dagelijkse activiteiten;
- minimaal 10 keer binnen 2 uur hoort te voelen als u rust en extra goed let op de bewegingen van de baby.

Let op: meerdere bewegingen op hetzelfde moment tellen als 1 kindsbeweging. Hikken van de baby telt niet als een kindsbeweging.

Wanneer contact opnemen

Neemt u contact op met uw verloskundige of gynaecoloog (ongeacht het tijdstip):

- bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby;
- als de baby gedurende 12 - 24 uur veel minder beweegt dan u gewend bent;
- als u de baby 2 uur achter elkaar helemaal niet voelt, terwijl u rust en goed let op de bewegingen.

Als u bij de verloskundige onder controle bent, dan zal zij bij u langskomen of vragen of u naar de praktijk komt. Ze voelt aan uw buik en luistert naar de harttonen van uw kind. Ook stelt zij vragen over het normale bewegingspatroon van uw kind en sinds wanneer er veranderingen zijn opgetreden. Meestal stuurt de verloskundige u door naar het ziekenhuis voor het maken van een CTG, een zogenaamd hartfilmpje van de baby.

Als u bij de gynaecoloog onder controle bent, wordt u gevraagd naar het ziekenhuis te komen. Daar wordt een CTG gemaakt.

In sommige gevallen wordt er ook een echo gemaakt. Dan wordt er gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater en de bewegingen van uw

kind. Het kan ook zijn dat de verloskundige of de gynaecoloog het nodig vindt om een uitgebreidere echo te laten maken. Hiervoor wordt dan een afspraak gemaakt met een echoscopist van het Echocentrum Slingeland. Naast de hoeveelheid vruchtwater en de bewegingen wordt er dan ook naar de groei en de organen van de baby gekeken.

Als u later opnieuw twijfelt of u uw kind wel voldoende voelt bewegen, aarzel dan niet om wederom contact op te nemen met uw verloskundige of gynaecoloog.

Vragen

Heeft u nog vragen? Bespreek deze gerust met uw verloskundige of gynaecoloog. Zij geven u graag meer informatie.

Verloskundig Samenwerkingsverband De Slinge

In deze regio werken de eerste- en tweedelijns zorgverleners (o.a. verloskundigen, echoscopisten, gynaecologen, kinderartsen) intensief samen. Dit noemen we het Verloskundig Samenwerkingsverband. Samen zetten zij zich in voor de juiste begeleiding en advies bij het zwanger worden tot en met het kraambed. Ook is er een goede aansluiting met eventuele zorg voor de pasgeborene. Door nauwe onderlinge contacten is ieders expertise snel ingezet wanneer dit nodig is.

Bij het Verloskundig Samenwerkingsverband De Slinge zijn de volgende partijen betrokken:

- Slingeland Ziekenhuis
- Nona Verloskundigen Doetinchem
- Verloskundigepraktijk Ulft
- Verloskundigenpraktijk Montferland/Wehl
- Verloskundigen voor Zevenaar en Rijnwaarden

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl