

## Het voelen van kindsbewegingen

In deze folder staat informatie over wat kindsbewegingen betekenen. Ook worden een aantal tips gegeven over de manier waarop u zelf kunt controleren of de baby voldoende beweegt.

### **Wat zeggen kindsbewegingen over de conditie van de baby?**

De baby krijgt alle voedingsstoffen via de placenta. Zolang deze toevoer goed is, zal de baby goed bewegen. Als de placenta onvoldoende werkt moet de baby energie besparen. Het gevolg is dat de baby minder gaat bewegen.

### **Vanaf wanneer voelt u de baby bewegen?**

Het voelen van kindsbewegingen start rond de tweede helft van de zwangerschap. Vrouwen die al eens bevallen zijn zullen hun baby eerder voelen dan vrouwen die voor het eerst zwanger zijn. Vanaf 27 weken zwangerschap is het belangrijk dat u de baby dagelijks voelt bewegen.

### **Variatie in bewegingen**

Er kan grote variatie zijn in het voelen van kindsbewegingen. De ene baby is veel actiever dan de andere. Ook zult u de baby minder voelen bewegen als u zelf druk bent. De baby zal een groot deel van de dag slapen en dan zult u ook geen bewegingen voelen. De periodes van slaap worden langer naarmate de zwangerschap vordert. De baby krijgt aan het einde van de zwangerschap minder ruimte om te bewegen. Hierdoor zult u de baby in de laatste weken van uw zwangerschap meestal ook wat minder regelmatig voelen.

Het is belangrijk om grote veranderingen in het voelen van leven, met name als de baby veel minder beweegt dan u gewend was, serieus te nemen.

### **Hoe vaak moet u de baby voelen bewegen?**

- Minimaal 10 keer over de dag verspreid, wanneer u bezig bent met dagelijkse activiteiten.
- Minimaal 10 keer binnen 2 uur, als u in rust bent en gefocust bent op de bewegingen van de baby.

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

### **Wanneer moet u contact opnemen met uw behandelaar, de verloskundige of gynaecoloog?**

- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby.
- Wanneer de baby ineens veel minder beweegt dan u gewend bent.
- Wanneer u de baby 2 uur achtereen helemaal niet gevoeld heeft, terwijl u in rust en erop gefocust bent.

Neem dan contact op met de afdeling Verloskunde, telefoonnummer 020 - 755 6648. Bij geen gehoor belt u het algemene nummer van Ziekenhuis Amstelland, telefoonnummer 020 - 755 7000.

**Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)