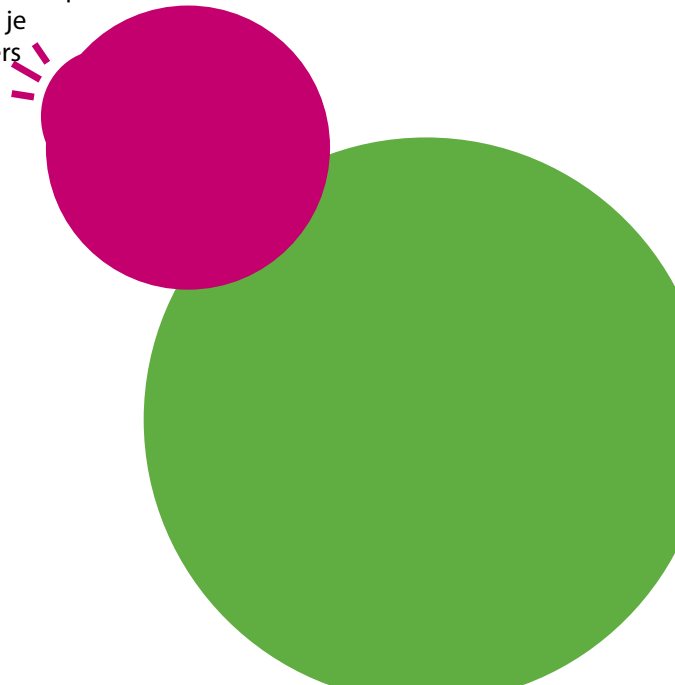


# Jouw zwangerschap: Je baby voelen bewegen

Het voelen van je baby geeft je een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 16-20 weken zwangerschap kun je je baby meestal voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog zwak, maar worden sterker naarmate de baby groeit. 'Leven voelen' wordt dit ook wel genoemd. Waarom is leven voelen belangrijk? Je baby krijgt voeding en zuurstof via de placenta (moederkoek). Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van je kind achteruit gaan. Het zal minder gaan bewegen. Het is belangrijk dat je de bewegingen van je baby voelt zoals jij dat gewend bent. Als je merkt dat je baby rustiger wordt of anders beweegt dan normaal, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

In deze folder krijg je informatie over de normale bewegingen van je baby in de zwangerschap en wat je moet doen als je baby minder of anders beweegt.





## Een normaal bewegingspatroon: wat voel je?

- **De eerste bewegingen**

De meeste vrouwen voelen hun baby voor het eerst bewegen tussen de 16 en 20 weken zwangerschap. Heb je al eerder een baby gekregen? Dan herken je het bewegen van je baby in je buik vaak eerder. Soms al voor de 16e week. Als dit je eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat je je baby pas na de 20e week voelt. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine plopjes' of 'zoals je darmen, maar dan toch anders'. Als je je baby eenmaal hebt gevoeld, herken je de bewegingen. Je gaat je baby steeds vaker voelen.

- **Vanaf 28 weken**

De bewegingen in je buik worden steeds krachtiger. Je kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Je partner kan het nu ook voelen. Als je baby erg actief is, kun je je buik zien bewegen. Je baby ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin hij slaapt en wakker is. Slapen duurt meestal 20 tot 40 minuten. Soms zelfs wel een uur, maar vaak niet langer dan anderhalf uur. Tijdens het slapen beweegt je baby niet of nauwelijks. Maar zodra je baby wakker is, is het actief. De meeste baby's bewegen in de middag en avond.

Tot de 32e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe. In de laatste weken en rond de uiterekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat je baby minder ruimte heeft. Veel vrouwen ervaren 'schuiven' in hun buik. Het blijft belangrijk dat je je baby regelmatig voelt. Of je baby nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit.

- **Rustige en drukke baby's**

Sommige baby's zijn druk en andere rustig. Dit kan per zwangerschap verschillen. Zorg ervoor dat je vertrouwd raakt met de bewegingen van jouw baby.

## Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?

- **Ligging van de placenta**

Als de placenta (moederkoek) aan de voorkant van de baarmoeder zit, kun je de baby tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van je baby zo krachtig dat je de bewegingen voelt.

- **Houding**

Hoe vaak je je baby voelt, hangt onder andere samen met jouw houding. Als je ligt, voel je je baby beter bewegen dan wanneer je staat. Als je aan het werk bent, ervaar je misschien minder beweging dan je gewend bent. Dan is je aandacht op andere dingen gericht.

- **Medicijnen, alcohol, roken**

Je baby zal wat slomer zijn als je pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Je voelt dan minder bewegingen. Roken en alcohol drinken kunnen de bewegingen van je baby beïnvloeden.

## Wat doe ik als mijn baby anders, minder of niet beweegt?

- **Tot 24 weken**

Niet alle vrouwen voelen al dagelijks leven in hun buik. Heb je na 24 weken je baby nog niet gevoeld? Neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Hij of zij luistert naar de harttonen van je kind. Je krijgt een afspraak voor een echo.

- **Van 24 tot 28 weken**  
In deze periode is het patroon van de bewegingen van je baby per dag nog erg verschillend. Twijfel je of je je baby wel voldoende voelt, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Zo nodig krijg je een extra controle.
- **Vanaf 28 weken**  
Nu moet je de baby elke dag regelmatig kunnen voelen. Als je baby minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om beweging in je buik te voelen. Als je op je linkerzijde ligt, voel je je baby het best. In die houding is de doorbloeding van de placenta optimaal.
  - Ga 2 uur op je linkerzijde liggen.
  - Voel je minder dan 10 bewegingen deze 2 uur of twijfel je over de kracht van de bewegingen en ben je niet gerustgesteld?
  - Neem dan meteen contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

## Naar de verloskundige of gynaecoloog

Doet de verloskundige je controles? Dan vraagt zij of je langskomt op de praktijk of ze komt bij je thuis. Ze vraagt naar het bewegingspatroon van je baby en de veranderingen. Ze luistert naar de harttonen van je baby. En ze voelt je buik en meet je bloeddruk. Is er nog steeds onzekerheid over de bewegingen van je baby? Dan verwijst de verloskundige je naar de gynaecoloog.

- **Controle bij de gynaecoloog**  
Ben je onder controle van een gynaecoloog? Of heeft de verloskundige je doorverwezen? Dan ga je naar de afdeling of de polikliniek verloskunde. In het ziekenhuis vraagt de verloskundige of gynaecoloog naar het bewegingspatroon van je baby en de verandering ertoe. De hartslag van je baby wordt minimaal een half uur geregistreerd. Wanneer je baby beweegt, gaat het hartje sneller kloppen. Dat is een teken van goede conditie. Daarna of de volgende dag krijg je een echo voor controle van het vruchtwater.
- **Controle goed**  
Is de controle goed? Je baby is in goede conditie. Veel vrouwen voelen hun baby dan ook weer goed. Je krijgt uitleg over wat je moet doen als je baby opnieuw minder beweeglijk is.
- **Opnieuw onzeker over de bewegingen van je baby?**  
Als je naar huis gaat, krijg je advies om goed te letten op de bewegingen van je baby. Heb je opnieuw een periode dat je je baby minder goed voelt bewegen? Neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Twijfel niet om weer te bellen. Het maakt niet uit als dit vaker nodig is.
- **Controle niet goed**  
Is er twijfel over de conditie van je baby? Dan zijn er extra controles nodig. Afhankelijk van de resultaten van de controles en hoeveel weken je zwanger bent, kan het advies zijn dat je baby zo gauw mogelijk moet worden geboren.



**De tekst van deze folder komt uit:  
'Jouw zwangerschap: Je baby voelen bewegen' van de KNOV/NVOG**

## Verloskunde Centrum Oost is een samenwerkingsverband tussen:

VERLOSKUNDIGEN  
ASTRID  
LIMBURG PRAKTIJK

Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg  
Sarphatipark 97  
1073 CV Amsterdam  
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade  
Nicolaas Witsenkade 35 SOU  
1017 ZT Amsterdam  
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat  
Ruyschstraat 71-H  
1091 BX Amsterdam  
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost  
Transvaalstraat 4  
1092HK Amsterdam  
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden  
Krajenhoffstraat 32-B  
1018 RL Amsterdam  
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam  
Locatie Van Swinden Locatie IJburg  
Eerste van Swindenstraat 551a-b IJburglaan 727  
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam  
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam  
020-5999111