

Het voelen van kindsbewegingen

Meestal voel je je baby voor het eerst bewegen als je ongeveer 18-20 weken zwanger bent. Is het niet je eerste? Dan herken je het gevoel soms eerder. Vanaf 27-28 weken is belangrijk dat je de baby dagelijks voelt bewegen.

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 linkerzij ligt, voel je je baby het best. In die houding is de doorbloeding van de placenta optimaal.

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.

Bron: de verloskundige: je baby voelen bewegen

Hoe vaak moet je de baby voelen bewegen?

De ene baby is actiever dan de andere baby. Ben je zelf actief bezig dan kan het zijn dat je de baby op dat moment minder voelt bewegen.

- Ben je bezig met de gewone dagelijkse dingen, dan is minstens 10x over de dag verspreid voldoende.
- Ben je in rust en is je aandacht volledig op de bewegingen gericht, dan is meerdere keren per 2 uur voldoende.

Let op veel bewegingen op 1 moment, telt als 1 beweging. De hik telt ook niet mee.

De baby krijgt alle voedingsstoffen via de placenta. Zolang er voldoende toevoer is, beweegt de baby goed. Als de placenta onvoldoende werkt, kan de baby minder gaan bewegen om energie te besparen.

Hoe groter het kindje wordt hoe langer het achter elkaar slaapt, op dat moment ligt het kindje stil. Ook krijgt de baby aan het eind minder ruimte om te bewegen. Hierdoor voel je de baby de laatste periode voor de geboorte meestal iets minder bewegen.

Neem geen risico en neem direct contact op met ons (bellen niet appen)

- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby
- Als de baby ineens veel minder beweegt dan je gewend bent
- Als je de baby 2 uur achter elkaar helemaal niet gevoeld hebt, terwijl je in rust was en je aandacht volledig op de baby gericht was.

Voor meer informatie zie de volledige folder: Je baby voelen bewegen van www.deverloskundige.nl, via onderstaande qr gelijk te zien:

