

# Bewegen van je baby in de baarmoeder

## Hoe beweegt je baby zich in de baarmoeder?

### 7 weken

Je baby beweegt zich al vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap. Bewegingen zijn belangrijk voor een normale ontwikkeling van de armen en benen en de spieren van je baby.

### 10 weken

Vanaf ongeveer 10 weken gaat je baby ook ademhalingsbewegingen maken. Dit is belangrijk voor een normale ontwikkeling van de longen.

### 28 weken

Vanaf ongeveer 28 weken ontwikkelt je baby een patroon waarin het slaapt en wakker is. De meeste tijd slaapt je baby. Dit kan een diepe slaap zijn, waarin het nauwelijks beweegt. Of een droomslaap, waarin het slaapt maar wel regelmatig even beweegt. Dit slaap-waakritme wisselt zich af. Tussendoor zijn er periodes van heel actief zijn en voortdurende bewegen.

### 32 weken

Hoeveel je baby beweegt kan per baby en dus per zwangerschap erg verschillen. Rond de 32 weken van je zwangerschap beweegt je baby het meest. In de laatste weken van je zwangerschap worden de bewegingen van je baby vaak iets minder krachtig. Je baby slaapt ook wat meer. Een baby van 24 weken kan bijvoorbeeld niet langer dan 20 minuten stilliggen, in de uitgerekenende periode kan dat oplopen tot een uur.

## Vanaf wanneer kun je je baby voelen bewegen?

Bij je eerste zwangerschap voel je je baby meestal rond de 20 weken voor het eerst bewegen. Dit wordt 'leven voelen' genoemd. Bij een volgende zwangerschap voel je vaak je baby al wat eerder. Ongeveer bij 16-18 weken. Je weet dan waar je op moet letten en herken je de bewegingen.

### Hoe voelt het bewegen van je baby?

Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes of vlinders in je buik' of 'zoals je darmen maar dan toch anders'. Als je eenmaal je baby hebt gevoeld, zul je de bewegingen gaan herkennen en steeds meer gaan voelen. In de eerste weken dat je je baby voelt bewegen zullen de bewegingen nog wisselend zijn. Je zult gaan merken dat je

baby een eigen bewegingspatroon heeft. Met een eigen dag- en nachtritme. Dit is voor elke zwangerschap en elke baby verschillend.

### 28 weken

Vanaf 28 weken moet je je baby dagelijks en op verschillende momenten op de dag voelen bewegen.

Hoe vaak je je baby voelt bewegen, hangt onder andere samen met je houding. Als je ligt voel je je baby beter dan wanneer je zit of staat. Ben je heel druk bezig? Dan let je minder op de bewegingen en voel je je baby minder bewegen. Of als je buik gespannen aanvoelt voel je je baby ook minder bewegen.

Ligt je placenta op de voorwand van je buik? Dan kan dit er tot 28 weken voor zorgen dat je de bewegingen van je baby minder voelt.

### De laatste weken van je zwangerschap (uitgerekende periode)

In de uitgerekende periode zal je merken dat de bewegingen van je baby anders gaan aanvoelen. Doordat je baby steeds groter wordt is er relatief minder vruchtwater aanwezig. Je baby heeft ook wat ruimtegebrek. Hierdoor kunnen de bewegingen als 'schuivend' aanvoelen. En voelen de bewegingen minder sterk. Wel is het belangrijk dat je baby regelmatig blijft bewegen op verschillende tijden van de dag.

### Waarom is het belangrijk om je baby te voelen bewegen?

Als je baby regelmatig beweegt voelt het zich lekker. Beweegt je baby minder? Dan kan dit betekenen dat het zich niet zo prettig voelt. Gelukkig komt het weinig voor. Maar bij onverwachte babysterfte tijdens de zwangerschap bleken vrouwen hun baby daarvoor al minder te voelen bewegen. Het is daarom belangrijk om goed te blijven letten op de bewegingen van je baby.

### Je voelt je baby minder bewegen? Wat moet je doen?

Voel je je baby gedurende 12-24 uur minder bewegen dan je gewend bent? Vraag je dan af of je misschien druk bent geweest? Of heb je de afgelopen periode harde buiken gehad? Het kan dat je hierdoor de bewegingen van je baby niet gemerkt hebt.

#### Advies

Probeer 1 tot 2 uur zo ontspannen mogelijk bewust bezig te zijn met de bewegingen van je baby. Neem een warme douche of bad. Ga 2 uur op je linkerzij liggen en concentreer je op de bewegingen van je baby. Probeer diep naar je buik te ademen.

Voel je in die 2 uur je baby minder dan 10 keer bewegen? Of twijfel je over de kracht van de bewegingen of het bewegingspatroon. En ben je niet gerustgesteld? Dan **moet** je contact opnemen met je verloskundige of je gynaecoloog. Ook 's avonds en 's nachts. Wacht niet tot de volgende dag.

### Hoe neem je contact op met je verloskundige of gynaecoloog

Als je je baby minder voelt bewegen is het belangrijk om je verloskundige of gynaecoloog te bellen. Hoe gaat dat?

#### Je bent onder behandeling bij de verloskundige

Je neemt contact op met je verloskundige. De verloskundige komt bij je thuis langs of kan aan je vragen om naar de verloskundige praktijk te komen.

De verloskundige onderzoekt je buik en luistert naar de harttonen van je baby. Het luisteren naar de harttonen is een momentopname. En zegt niet alles over de conditie van je baby. De verloskundige zal je naar het ziekenhuis sturen voor een CTG (Cardio Toco Grafie). Dit is een zogenaamd hartfilmpje van de baby. De hartslag van je baby wordt minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo kan er een betere indruk gekregen worden van de conditie van je baby. Ook kan er een echo gemaakt worden. Er wordt dan gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater, groei van je baby en of je baby beweegt. Zijn alle controles goed? Dan mag je weer naar huis en doet de verloskundige weer de vervolgcontroles.

### **Je bent onder behandeling bij de gynaecoloog**

Je belt naar de verloskamers van het Spaarne Gasthuis. Er wordt je dan gevraagd om naar de verloskamers in het ziekenhuis te komen.

Er wordt een CTG (Cardio Toco Grafie) gemaakt. Dit is een zogenaamd hartfilmpje van de baby. De hartslag van je baby wordt minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo kan er een betere indruk gekregen worden van de conditie van je baby. Ook wordt er een echo gemaakt. Er wordt dan gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater, groei en of je baby beweegt.

Zijn alle controles goed? Dan mag je weer naar huis en doet de gynaecoloog weer de controles op een volgend polikliniek bezoek.

Voel je je baby in je zwangerschap wéér minder bewegen? Dan moet je opnieuw je verloskundige of de verloskamers van het Spaarne Gasthuis bellen.