



# Leven voelen

## Leer uw kindje kennen

Uw zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat u uw kindje voelt bewegen. Tijdens de zwangerschapscontroles houdt de verloskundige of de gynaecoloog de groei en de conditie van uw kindje in de gaten.

Niemand kent het kindje voordat hij/zij is geboren zo goed als uzelf. Wij raden u daarom aan om tijdens de zwangerschap iedere dag aandacht te besteden aan het bewegingspatroon van uw kindje. Zo heeft u contact met uw kindje en leert u hem/haar goed kennen. In deze folder vindt u informatie over wat het bewegen van uw kindje betekent en geven we aan wat u moet doen wanneer u hem/haar niet goed voelt bewegen.

## Het bewegingspatroon van uw kindje: Wat voelt u?

Bij een eerste zwangerschap voelt u het kindje meestal rond de 20-24 weken voor het eerst bewegen. Bij een volgende zwangerschap is dit vaak al eerder. Dan voelt u uw kindje vaak al bewegen bij 16-18 weken. U weet dan namelijk waar u op moet letten. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes' of 'vlinders in je buik'. Sommige vrouwen noemen het ook wel 'rommelende darmen, maar dan toch anders'.

Als u eenmaal het kindje heeft gevoeld, dan herkent u de bewegingen steeds meer. U gaat uw kindje steeds duidelijker voelen. Als u uw kindje voor het eerst heeft voelen bewegen, dan kan het zijn dat u dat niet meteen elke dag voelt. U hoeft zich daar in het begin geen zorgen over te maken.

Uw kindje zal heftige en minder heftige bewegingen maken in uw baarmoeder. Kleine bewegingen die uw kindje maakt, zult u niet altijd voelen. Van tijd tot tijd kan hij/zij de hik hebben. Dat kunt u voelen als kleine, ritmische samentrekkingen. Als u van houding verandert, kan het ook zijn dat u de baby meer voelt bewegen. Bijvoorbeeld als u vanuit een zittende houding gaat liggen. U voelt de bewegingen het beste wanneer u ontspannen ligt en het minst als u staat, loopt of bezig bent.

Vanaf ongeveer 28 weken worden de bewegingen in uw buik steeds krachtiger. U kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Uw partner kan het nu ook voelen.

Uw kindje ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin het slaapt en wakker is. De meeste tijd brengt het slapend door. Dit kan een diepe slaap zijn. Uw kindje beweegt dan nauwelijks. Het kan ook een droomslaap zijn waarin het slaapt maar wel regelmatig even beweegt. Dit slaap-waakritme wisselt zich af. Tussendoor zijn er periodes van heel actief zijn. Uw kindje is dan de hele tijd aan het bewegen.

Hoe vaak uw kindje beweegt is verschillend per kind, maar ook per zwangerschap. Het kindje beweegt het meest rond de 32 weken. Gedurende de laatste weken van de zwangerschap worden de kindsbewegingen iets minder krachtig. Ook neemt de rusttijd tussen de actieve periodes toe. Dat is normaal. Dit kan komen doordat de hoeveelheid vruchtwater wat afneemt. Het kindje is dan volgroeit en de ruimte in de baarmoeder wordt kleiner. Een kind van 24 weken kan bijvoorbeeld niet langer dan 20 minuten stilliggen. In de uitgerekenende periode kan dat oplopen tot een uur.

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

Het is belangrijk dat u de bewegingen van uw kindje voelt zoals u dat gewend bent. Sommige kindjes zijn heel actief en anderen juist rustig. Sommige zwangere vrouwen voelen minder kindsbewegingen dan anderen. Dit kan een aantal oorzaken hebben:

- Als de placenta aan de voorkant van de baarmoeder ligt, kan dit ervoor zorgen dat u de kindsbewegingen minder goed voelt. De placenta werkt dan als een soort stootkussen.
- Als u medicijnen, alcohol of drugs gebruikt kunt u bewegingen van uw kind minder voelen. Uw baby kan wat rustiger of trager zijn als u pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Tevens kan roken en alcohol drinken de bewegingen van uw baby beïnvloeden

### **Waarom is het belangrijk om kindsbewegingen te voelen?**

Uw kindje krijgt alles wat hij/zij nodig heeft via de placenta. Zolang de placenta goed functioneert zal het kindje goed bewegen. Zo geeft hij/zij aan dat het zich lekker voelt bij u in de buik.

Als de placenta niet goed werkt zal uw kindje minder gaan bewegen. Uw kindje bespaart op deze manier energie. Daarom is het belangrijk om op het bewegen van uw kindje te letten. Hiermee merkt u problemen bij uw kindje op en kunt u nare dingen voorkomen.

### **Wat moet u doen als u minder kindsbewegingen voelt?**

Het kan zijn dat u uw kindje gedurende 12-24 uur minder voelt bewegen dan u gewend bent. Bedenk dan eerst of u druk bent geweest. Ga na of u de afgelopen periode een harde buik heeft gehad. Hierdoor kunt u de kindsbewegingen gemist hebben. Probeer dan gedurende 1-2 uur in ontspannen toestand bewust bezig te zijn met de bewegingen van uw baby. Neem eventueel een warme douche/bad. U kunt ook gaan liggen op uw linkerzij. Concentreer u op mogelijke bewegingen van het kindje. Probeer hierbij diep naar de buik te ademen en te ontspannen.

Wanneer u na deze periode van bewuste ontspanning uw kind nog niet hebt voelen bewegen, neem dan contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag.

Wanneer u onder controle bent bij de verloskundige, belt u naar het spoednummer van uw verloskundige. Staat u onder controle van de gynaecoloog? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie en Verloskunde op telefoonnummer (073) 553 62 50 tijdens kantooruren. Buiten kantooruren belt u met de afdeling Verloskunde via telefoonnummer: (073) 553 20 20.

De verloskundige of gynaecoloog stelt u dan verschillende vragen. Aan de hand van uw antwoorden bepaalt hij/zij of een uitgebreidere controle nodig is. Het kan zijn dat u op de praktijk bij uw verloskundige of naar het ziekenhuis moet komen.

Let op: Het kan zijn dat de verloskundige of gynaecoloog u extra adviezen heeft gegeven over het leven voelen van uw kind. Houd u dan deze adviezen aan.

### **Extra controles**

Als de verloskundige of de gynaecoloog het nodig vindt, krijgt u uitgebreide controles in het ziekenhuis.

In het ziekenhuis wordt er een CTG gemaakt. CTG staat voor CardioTocoGrafie. Bij een CTG wordt de hartslag van uw kind minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo kan er een betere indruk gekregen worden van hoe het met de baby gaat. Verder wordt er met een echo gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater. Ook worden de kindsbewegingen gecontroleerd.

Wanneer de controles goed zijn, mag u weer naar huis. Thuis volgen de reguliere (verloskundige) vervolgcontroles.

Het kan zijn, dat er twijfels zijn over de conditie van uw kind. Dan zijn er extra controles nodig. Afhankelijk van de resultaten, van de controles en hoeveelheid weken u zwanger bent, kan het advies zijn dat uw baby zo gauw mogelijk moet worden geboren.

Heeft u na de controles opnieuw het gevoel dat u uw kind minder voelt? Twijfel niet en neem dan weer contact op met uw verloskundige of gynaecoloog.