



**St. Anna Ziekenhuis**



**St. Anna Verloskundig  
Samenwerkingsverband  
Geldrop**



## **Het herkennen van minder leven**

| bijzonder betrokken |

---

## **Leer uw baby kennen**

Het voelen van uw baby is een bijzonder maar bovenal geruststellend gevoel.

Uw zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat u de baby voelt bewegen.

Tijdens de zwangerschapscontroles houden de verloskundige en de gynaecoloog de groei en de conditie van uw baby in de gaten, maar u als moeder kent uw baby het beste voordat hij geboren is. Wat de baby u vertelt met zijn bewegingen is belangrijke informatie!

Wij raden u aan nu al in de zwangerschap iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van uw baby te leren kennen. In deze folder vindt u informatie over wat het bewegen van de baby betekent en enkele tips over hoe u zijn welbevinden kunt checken.

Het is een goede gewoonte om tijd te nemen om uw baby te leren kennen!

## **Wat doet uw baby**

Uw baby is actief gedurende de hele zwangerschap. Hij maakt bewegingen om de longen te laten ontwikkelen. Uw baby is aan het oefenen voor het leven buiten de baarmoeder. Van tijd tot tijd zal hij de hiek hebben, die u zal voelen als kleine samentrekkingen. Uw baby zal heftige en minder heftige bewegingen maken in uw baarmoeder. U zult kleine bewegingen zoals duimzuigen of het strekken van zijn vingers waarschijnlijk niet voelen. In het derde trimester voelt u de meeste schopjes en duwtjes wel. Als u van houding verandert kan het ook zijn dat u de baby meer voelt bewegen.

---

## **Wat zegt het voelen trappen van de baby over zijn welbevinden**

Wanneer u de bewegingen voelt zoals u van de baby gewend bent is dat een teken dat uw baby in orde is.

Soms is uw baby rustig. Het is belangrijk dat u opmerkt, dat hij minder schopt dan u van hem gewend bent. Door bewust de bewegingen te voelen hebt u contact met de baby en leert u hem kennen. Daarom is het goed de bewegingen te ervaren.

### **Soms is het rustig**

Uw baby slaapt vaak. Dan zal hij nauwelijks bewegen. De perioden van slapen zullen langer zijn naarmate de zwangerschap vordert. De meeste baby's zijn 's avonds vooral actief, hoewel sommigen liever 's ochtends vroeg bewegen. Elke baby heeft zijn eigen ritme. Er kunnen grote verschillen zijn tussen gezonde baby's, hoe vaak en hoe hard ze bewegen. Schoppen bijvoorbeeld omvat alle soorten bewegingen. Sommige moeders voelen de bewegingen minder dan anderen. U voelt de bewegingen vaak het beste wanneer u ligt en het minst als u staat, loopt of bezig bent.

### **Bewegingen leren herkennen**

Elke dag kindsbewegingen herkennen kan een goede gewoonte zijn. Het schoppen is belangrijk voor alle aanstaande moeders. Het leren kennen en herkennen van de bewegingen van uw baby kan het beste beginnen tussen de 26<sup>e</sup> en de 28<sup>e</sup> week van de zwangerschap.

Alle bewegingen tellen als een "schop", behalve de hik. Verschillende bewegingen op hetzelfde moment moet u beschouwen als één "schop". De beste manier om kindsbewegingen te ervaren is om ontspannen te gaan liggen of te zitten en u te concentreren op de bewegingen. Als uw

---

baby niet reageert op uw aanraking kunt u een zachte druk op uw buik uitoefenen. Probeer iedere dag op ongeveer hetzelfde tijdstip de kindsbewegingen te herkennen. Neem daarvoor de periode waarin de baby meestal actief is. Tijdens die periode van de dag probeert u zich bewust te zijn van de kindsbewegingen. De meeste moeders zullen op deze manier weinig tijd nodig hebben om de bewegingen te herkennen en zich te realiseren dat de baby voor zijn doen normaal beweegt.

### **Hoeveel moet uw baby schoppen, en wat te doen wanneer het aantal bewegingen afneemt**

Als u gedurende 2 weken (vanaf 24 weken) de kindsbewegingen bewust hebt gevoeld, zult u waarschijnlijk bemerken, dat het schoppen van dag tot dag wat varieert, maar ook voor een groot deel vergelijkbaar is. Dit zal het geval zijn voor een kind in goede conditie, zelfs als de manier waarop u de bewegingen voelt veranderen tijdens uw zwangerschap. Het belangrijkste is om op te merken wanneer er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit van uw baby is. Als u zich zorgen maakt over uw baby, moet u dat melden bij uw verloskundige of arts.

#### **In enkele gevallen moet u direct contact opnemen met uw behandeld verloskundige of het ziekenhuis waar u onder controle bent:**

- Als de baby een dag niet heeft bewogen. Als dit gebeurt NOOIT wachten tot de volgende dag.
- Als de baby in de loop van de dag steeds minder beweegt en u voelt te weinig activiteit.

---

## Samenvattend

Het voelen van leven is een belangrijke maatstaf voor de conditie van de baby. Het is vooral van belang dat de baby blijft bewegen zoals u van hem/haar gewend bent. Neem vanaf 24 weken ruim de tijd om het bewegingspatroon goed te leren kennen en te herkennen. Bij twijfel: neem contact met ons op! Ook buiten kantoor tijden.

## Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als een aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen neem dan contact op met uw eigen verloskundige op het afgesproken telefoonnummer of met de polikliniek verloskunde, telefoon: 040 - 286 4820 (tijdens kantoor uren). Of de afdeling moeder en kind, telefoon: 040-286 4838.







**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**  
Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**  
Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

**[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)**

**GYN053  
12-16**