



**máxima
medisch centrum**

MMC gewoon goed!

Informatie over leven voelen

Vrouw Moeder Kind-centrum

Deze folder is samengesteld door verloskundige kringen van de Kempen, Eindhoven, Strabrecht en Máxima Medisch Centrum.

Leer je baby kennen

Je zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat je de baby voelt schoppen. Tijdens de zwangerschapscontroles houden de verloskundige en de gynaecoloog de groei en de conditie van je baby in de gaten, maar jij als moeder kent je baby het beste voordat hij geboren is. Wat de baby je vertelt met zijn bewegingen is belangrijke informatie.

Wij raden je aan nu al in de zwangerschap iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van je baby te leren kennen. In deze folder vind je informatie over wat het schoppen van de baby betekent en enkele tips over hoe je zijn welbevinden kunt checken. Het is een goede gewoonte om tijd te nemen om je baby te leren kennen!

Wat doet je baby?

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

Wat zegt het voelen trappen van de baby over zijn welbevinden?

Wanneer je de bewegingen voelt, zoals je de baby gewend bent, is dat een teken dat je baby in orde is. Soms is je baby rustig. Het is belangrijk dat je opmerkt, dat hij minder schopt dan je van hem gewend bent. Door bewust de bewegingen te voelen heb je contact met de baby en leer je hem kennen. Daarom is het goed de bewegingen te ervaren.

Soms is het rustig

Je 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 sommige liever 's ochtends vroeg bewegen. Er kunnen grote verschillen zijn tussen gezonde baby's, hoe vaak en hoe hard ze schoppen. Schoppen omvat alle soorten bewegingen. Sommige moeders voelen minder bewegingen dan anderen. Je voelt bewegingen het beste wanneer je ligt en het minst als je 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 je baby kan het beste beginnen tussen de 26^e en de 28^e week van de zwangerschap.

Alle bewegingen tellen als een 'schoop', behalve de hik. Verschillende bewegingen op hetzelfde moment moet je beschouwen als één 'schoop'. De beste manier om kindsbewegingen te ervaren is om ontspannen te gaan liggen of te zitten en je te concentreren op de bewegingen. Als je baby niet reageert op je aanraking kun je een zachte druk op je 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 probeer je 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 je baby schoppen? En wat te doen wanneer het aantal bewegingen afneemt?

Als je gedurende 2 weken (vanaf 24 weken) de kindsbewegingen bewust hebt gevoeld, zul je waarschijnlijk merken 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 je de bewegingen voelt veranderen tijdens je zwangerschap.

Het belangrijkste is om op te merken wanneer er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit van je baby is. Als je je zorgen maakt over je baby, moet je dat melden bij je verloskundige of arts.

In enkele gevallen moet je direct contact opnemen met je behandeld verloskundige of het ziekenhuis waar je 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 je 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 hem/haar gewend bent. Neem vanaf 24 weken ruim de tijd om het bewegingspatroon goed te leren kennen en herkennen. Bij twijfel altijd contact met ons opnemen.

Tijdens kantooruren
Polikliniek gynaecologie (040) 888 8380
Route 001

Buiten kantooruren
Kraam- en verlossuites (040) 888 9551
Route 105

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Máxima Medisch Centrum

www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1

Postbus 90 052

5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:

de Run 4600

Postbus 7777

5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.