

Leven voelen

Bij fam krijg je alle aandacht en de beste zorg toegespitst op jou en jouw familie

Leven voelen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Waarom is 'leven voelen belangrijk? 2
Een normaal bewegingspatroon: wat voel je? 2
Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen? 3
Wat doe ik als mijn kind anders, minder of niet beweegt? 4
Naar de verloskundige of gynaecoloog 4
Belangrijke telefoonnummers 5

Het voelen van jouw kind geeft je een vertrouwd gevoel en is belangrijk. Vanaf 18-22 weken zwangerschap kun je jouw kind meestal voelen bewegen. De bewegingen zijn in het begin nog zwak en misschien ook niet dagelijks maar worden sterker naarmate jouw kind groeit. 'Leven voelen' wordt dit ook wel genoemd.

Waarom is 'leven voelen belangrijk?

Jouw kind krijgt voeding en zuurstof via de placenta (moederkoek). Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van jouw kind achteruit gaan. Het gaat minder bewegen. Het is belangrijk dat je de bewegingen van jouw kind voelt zoals jij dat gewend bent. Wij raden je aan in de zwangerschap iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van jouw kind te leren kennen. In deze folder krijg je informatie over de normale bewegingen van jouw kind in de zwangerschap en wat je moet doen als jouw kind minder of anders beweegt.

Een normaal bewegingspatroon: wat voel je?

Tot 24 weken: de eerste bewegingen

De meeste vrouwen voelen hun kind voor het eerst bewegen tussen de 18 en 22 weken zwangerschap. Heb je al eerder een kind gekregen? Dan herken je de bewegingen in jouw buik soms eerder. Soms al rond de 16e week. Als dit je eerste zwangerschap is, is het ook normaal dat je jouw kind pas na de 22e week voelt. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes, bubbeltjes of kleine plopjes' of 'zoals de darmen, maar dan toch anders…'. Als je na 24 weken nog geen bewegingen hebt gevoeld neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

Van 24 tot 28 weken: bewegingen leren herkennen

Als je jouw kind eenmaal hebt gevoeld, herken je de bewegingen. Je gaat jouw kind steeds vaker voelen. Er kunnen grote verschillen zijn in hoe vaak en krachtig. Bewegen omvat het draaien van jouw kind maar ook schoppen of duwen. Sommige moeders voelen minder bewegingen dan anderen.
Wij raden je aan iedere dag tijd te besteden om het bewegingspatroon van jouw kind te leren kennen. Het is een goede gewoonte om hiervoor dagelijks de tijd te nemen. Als je gedurende 2 weken de bewegingen van jouw kind bewust hebt gevoeld, merk je waarschijnlijk dat het bewegen van dag tot dag varieert, maar ook voor een groot deel vergelijkbaar is. Alle bewegingen tellen mee, behalve de hik. Verschillende bewegingen op hetzelfde moment moet je beschouwen als één beweging. De beste manier om bewegingen van jouw kind te ervaren is om ontspannen te gaan liggen of te zitten en je te concentreren op de bewegingen. Als jouw kind niet reageert op jouw aanraking kun je een zachte druk op jouw buik uitoefenen. Probeer iedere dag op ongeveer hetzelfde tijdstip de bewegingen van jouw

kind te herkennen. Neem daarvoor de periode waarin jouw kind het meest actief is. Tijdens die periode van de dag probeer je bewust te zijn van de bewegingen van jouw kind. De meeste moeders hebben op deze manier weinig tijd nodig hebben om de bewegingen te herkennen en zich te realiseren dat jouw kind normaal beweegt.

Vanaf 28 weken: de bewegingen worden krachtiger

Je kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Jouw partner kan het nu ook voelen. Als jouw kind erg actief is, kun je jouw buik misschien wel zien bewegen. Jouw kind ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin hij slaapt en wakker is. Slapen duurt meestal 20 tot 40 minuten, maximaal 60 minuten. Tijdens het slapen beweegt jouw kind niet of nauwelijks. Maar zodra hij wakker is, is hij actief. De meeste kinderen bewegen in de middag en avond.
Tot de 32e week van de zwangerschap neemt het aantal bewegingen toe. In de laatste weken en rond de uitgerekende datum kunnen de bewegingen anders en minder krachtig worden. Dit komt doordat jouw kind minder ruimte heeft. Veel vrouwen ervaren 'schuiven' in hun buik. Het blijft belangrijk dat je jouw kind regelmatig voelt. Of hij nu in hoofd- of stuitligging ligt, dat maakt niet uit.

Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?

Ligging van de placenta

Als de placenta (moederkoek) aan de voorkant van de baarmoeder zit, kun je jouw kind tot 28 weken minder goed voelen. Na 28 weken worden de bewegingen van jouw kind zo krachtig dat je de bewegingen wel goed voelt.

Jouw kind slaapt

Dan beweeg jouw kind nauwelijks. De perioden van slapen zijn langer naarmate de zwangerschap vordert (maximaal 60 minuten).

Houding

Hoe vaak je jouw kind voelt, hangt onder andere samen met jouw houding. Als je ligt, voel je hem vaak beter bewegen dan wanneer je staat of loopt. Als je aan het werk bent, ervaar je misschien minder beweging dan je gewend bent. Dan is je aandacht op andere dingen gericht.

Medicijnen, drugs, alcohol, roken

Jouw kind kan wat rustiger zijn als je pijnstillers met morfine, kalmerende middelen of drugs gebruikt. Je voelt dan minder bewegingen. Gebruik medicijnen altijd in overleg met de arts of verloskundige / gynaecoloog. Roken en alcohol drinken kunnen de bewegingen van jouw kind en de werking van de placenta beïnvloeden.

Werking van de placenta

Jouw kind krijgt alles wat het nodig heeft via de placenta. Zolang de placenta goed functioneert, beweegt jouw kind goed. Zo geeft jouw kind aan dat het zich lekker voelt bij je in de buik. Als de placenta niet goed werkt, gaat jouw kind minder bewegen. Jouw kind bespaart op deze manier energie. Daarom is het belangrijk om op het bewegen van jouw kind te letten. Hierdoor ontdek je tijdig problemen bij jouw kind.

Hoeveelheid vruchtwater

Het kan ook voorkomen dat er te weinig of te veel vruchtwater is. Bij te weinig vruchtwater heeft jouw kind minder bewegingsruimte in de baarmoeder en kan het zijn dat je daardoor minder leven voelt. Dit komt vaker voor na je uitgerekende datum. Bij te veel vruchtwater kan het zijn dat je hierdoor niet alle bewegingen goed voelt. Met een echo kan worden gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater.

Wat doe ik als mijn kind anders, minder of niet beweegt?

Tot 24 weken
Niet alle vrouwen voelen al dagelijks leven in hun buik. Neem bij ongerustheid contact op met de verloskundige of gynaecoloog.

Van 24 tot 28 weken
Jouw zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat je jouw kind voelt bewegen. Tijdens de zwangerschapscontroles houden de verloskundige en de gynaecoloog de groei en conditie van jouw kind in de gaten, maar jij kent jouw kind het beste. Wat jouw kind je vertelt met zijn bewegingen, is belangrijke informatie. Het belangrijkste is om op te merken als er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit is. Als je je zorgen maakt over jouw kind, moet je dat melden bij je verloskundige of gynaecoloog. Je krijgt dan een extra controle.

Vanaf 28 weken
Nu moet je jouw kind elke dag regelmatig kunnen voelen. Als hij minder beweegt dan normaal, neem dan de tijd om beweging in jouw buik te voelen. Soms helpt het ook om een warm bad of douche te nemen. Als je op jouw linkerzij ligt, voel je jouw kind vaak het best. In die houding is de doorbloeding van de placenta optimaal. Ga 2 uur op de linkerzij liggen. Voel je minder dan 10 bewegingen gedurende een dag of twijfel je over de kracht van de bewegingen en ben je niet gerustgesteld? Neem dan meteen contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag!

In enkele gevallen moet je direct contact opnemen met de verloskundige of gynaecoloog:
- Als jouw kind een dag niet heeft bewogen. Als dit gebeurt nooit wachten tot de volgende dag.
- Als jouw kind in de loop van de dag steeds minder beweegt en je voelt te weinig activiteit.
- Wanneer je jouw kind minder voelt bewegen dan je normaal gewend bent.

Naar de verloskundige of gynaecoloog

Controle bij de verloskundige
Doet de verloskundige jouw controles? Ze vraagt naar het bewegingspatroon van jouw kind en de veranderingen. Ze meet de bloeddruk, luistert naar de harttonen en ze voelt aan jouw buik. Is er nog steeds onzekerheid over de bewegingen van jouw kind? Dan verwijst de verloskundige je naar de gynaecoloog voor een uitgebreidere controle.

Controle bij de gynaecoloog
Ben je onder controle van een gynaecoloog? Of heeft de verloskundige je doorverwezen? Dan ga je naar de Triage-afdeling van Fam. Hier vraagt de klinisch verloskundige of arts assistent naar het bewegingspatroon van jouw kind en de verandering ervan. Er wordt een hartfilmpje gemaakt van jouw kind met een CTG (CardioTocoGrafie). Bij een CTG wordt de hartslag van jouw kind minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo krijgt men een indruk van de conditie van jouw kind. Verder wordt er met een echo gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater. Ook worden de bewegingen van jouw kind beoordeeld.

- Controle goed: Jouw kind is in goede conditie. Veel vrouwen voelen hun kind dan ook weer goed. Je krijgt uitleg over wat je moet doen als hij opnieuw minder beweeglijk is.
- Opnieuw onzeker over de bewegingen van jouw kind: Als je naar huis gaat, krijg je advies om goed te letten op de bewegingen. Heb je opnieuw een periode dat je jouw kind minder goed voelt bewegen? Neem dan opnieuw contact op met de verloskundige of gynaecoloog. Twijfel niet om weer te bellen. Het maakt niet uit als dit vaker nodig is.

- Controle niet goed: Wanneer één van de controles niet helemaal goed zijn, zijn er extra controles nodig. Het kan zijn dat er twijfels zijn over de conditie van jouw kind. Afhankelijk van de resultaten van de controles en het aantal weken dat je zwanger bent wordt je vaker geobserveerd.

Belangrijke telefoonnummers

Fam:	**(013) 221 08 00**
ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	**(013) 221 00 00**

Fam, 48.1295 10-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.