



Het voelen van kindsbewegingen

Beweegt je kindje genoeg?

Je bent zwanger en je baby beweegt in je buik. Vanaf wanneer kan je dat voelen? Hoe vaak beweegt een baby in de buik? En hoe kan je controleren of je baby voldoende beweegt? Dat en meer lees je in deze informatiebrief.

Wanneer kan je de baby voor het eerst voelen bewegen?

Meestal voel je je baby voor het eerst bewegen als je ongeveer 18 tot 20 weken zwanger bent. Heb je al eens een kind gekregen? Dan herken je het gevoel meestal eerder. Vanaf ongeveer 24 weken zwangerschap is het belangrijk dat je de baby dagelijks voelt bewegen.

De ene baby is de andere niet!

De ene baby is veel actiever dan de andere. Ben je zelf actief, bijvoorbeeld met werk, sporten, huishoudelijk werk? Dan kan je de baby minder voelen bewegen.

Hoe vaak moet je de baby voelen bewegen?

- Ben je bezig met de gewone dagelijkse dingen? Dan is minstens 10 keer over de dag verspreid voldoende.
- Ben je in rust en is je aandacht helemaal gericht op de bewegingen van je baby? Dan is meerdere keren per 2 uur voldoende.

Let op: veel beweging op één moment, telt als één beweging.

De baby krijgt alle voedingsstoffen via de placenta. Zolang er voldoende toevoer is, beweegt de baby goed. Als de placenta onvoldoende werkt, beweegt de baby minder om energie te sparen.

Je baby slaapt de meeste tijd, en dan voel je niks. Hoe groter het kind wordt, hoe meer het slaapt. Ook krijgt de baby aan het einde van de zwangerschap steeds minder ruimte om te bewegen. Hierdoor voel je de baby de laatste periode voor de geboorte meestal ook minder.

Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby

- Als de baby ineens veel minder beweegt dan je gewend bent
- Als je de baby 2 uur achter elkaar helemaal niet gevoeld hebt, terwijl je in rust was en je aandacht helemaal gericht was op de baby.

Neem dan direct contact op met de dienstdoende verloskundige van je eigen team:

Voor Scherpenzeel: 06 53 64 09 79

Voor Woudenberg: 06 48 54 30 36

Krijg je geen gehoor, probeer het dan na een paar minuten opnieuw.

Bij herhaaldelijk geen gehoor bel je de dienstdoende verloskundige van het andere team.