

Het voelen van kindsbewegingen

Je bent zwanger en je kindje beweegt in je buik. Vanaf wanneer kun je dat voelen? Hoe vaak beweegt een kind in de buik? En hoe kun je controleren of je kind voldoende beweegt? Deze vragen worden hieronder beantwoord.

Wanneer kun je je kind voor het eerst voelen bewegen?

Meestal voel je je kind voor het eerst bewegen als je ongeveer 18 tot 21 weken zwanger bent. Wanneer je van een volgend kind in verwachting bent, dan herken je het gevoel vaak eerder. Vanaf ongeveer 27 weken zwangerschap is het belangrijk dat je de baby dagelijks voelt bewegen.

Het ene kind is het andere niet!

Een ongeboren kind krijgt alle voedingsstoffen via de placenta. Zolang er voldoende toevoer is, beweegt een baby goed. Het leren kennen en herkennen van de bewegingen van je kind kan het beste beginnen tussen 26 tot 28 weken van de zwangerschap. Het ene kind is veel actiever dan het andere. Ben je zelf actief dan zul je de baby ook wat minder voelen bewegen. Elke dag aandacht hebben voor de bewegingen van je kind is een goede gewoonte!

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

Als je gedurende 2 weken de bewegingen bewust hebt gevoeld, zul je waarschijnlijk merken dat het bewegen van dag tot dag wat varieert, maar ook voor een groot deel hetzelfde is. Dit zal het geval zijn voor een kind in goede conditie. Dit geldt ook voor de manier waarop je de bewegingen voelt veranderen tijdens je zwangerschap.

Hoe vaak moet je je kindje voelen bewegen?

- Opmerken wanneer er een duidelijke en blijvende vermindering van de normale activiteit van de baby is, is het belangrijkste. Als je denkt dat je de baby al wat langer dan gebruikelijk niet hebt gevoeld, ga dan even rustig op bed liggen. Door met beide handen de zijkanten van de buik zachtjes in te drukken, kun je proberen de baby wakker te maken.
- Ben je in rust en is je aandacht helemaal gericht op de bewegingen van je kind? Dan is het gebruikelijk dat je binnen 1 a 2 uur beweging van de baby hebt waargenomen.

Let op: veel beweging op één moment, telt als één beweging. Je kindje heeft de hik? Dat telt niet mee!

Neem geen risico en neem direct contact op met ons:

- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen. Wacht niet tot de volgende dag!
- Als je kind ineens veel minder beweegt dan je gewend bent.
- Als je je kindje 2 uur achter elkaar helemaal niet gevoeld hebt, terwijl je in rust was en je aandacht helemaal gericht was op je kind.