



# Minder leven voelen

Het voelen van uw kindje is een bijzonder, maar bovenal prettig en geruststellend gevoel. U en uw partner kunnen op deze manier al contact maken met het ongeboren kind. En een kindje dat goed beweegt, voelt zich goed en is in goede conditie. Maar wat is 'normaal' goed leven voelen?

## Opnieuw vlinders in uw buik

Rond de 18-22 weken laat uw baby meestal het eerst van zich horen. U voelt het bewegen of schoppen. Als u al eerder een kind heeft gehad, merkt u het meestal iets eerder omdat u het gevoel herkent. De meeste vrouwen omschrijven het gevoel als vlinders of kriebels in de buik. In het begin hoeft u de baby nog niet dagelijks te voelen.

## Wanneer schopt uw baby?

Vanaf ongeveer 28 weken is het normaal dat u echt schopjes voelt en dat u het kindje ook iedere dag voelt (zie tabel). De meeste baby's hebben hun drukste periode 's morgens net na het opstaan en 's avonds voor het naar bed gaan. De kracht en hoeveelheid bewegingen die u voelt, verschillen per kind. De ene moeder wordt bij wijze van spreken beurs geschopt en zou willen dat de kleine iets rustiger werd, terwijl de ander klaagt dat ze de baby weinig voelt. Als u zelf druk bent, is de baby vaak rustig. Op het moment dat u dan rustig gaat zitten neemt de kleine z'n kans waar en begint er lustig op los te schoppen. Als de placenta aan de voorkant van uw baarmoeder ligt, dus tussen de baby en uw buikwand in, voelt u de baby minder bewegen dan wanneer de placenta op een andere plek is ingenesteld.

## Minder schoppen

Aan het einde van de zwangerschap worden de bewegingen meestal minder. De baby heeft steeds minder ruimte en kan gewoonweg niet meer alle kanten op schoppen. U moet de baby wel dagelijks een aantal keren voelen. Als u denkt dat u de baby al meer dan ongeveer 8 uur niet gevoeld heeft, ga dan even rustig op bed liggen en druk een paar keer op de zijkant van uw buik. Zo kunt u de baby wakker proberen te maken.

Concentreer u daarna op het aantal bewegingen dat u voelt.

Als het leven voelen minder is, of anders voelt, moet u ons bellen of uw thuisverloskundige als u daar onder controle bent.

De verloskundige van Gelre Zutphen bereikt u dag en nacht via tel: **0575 – 592 752**.

*Tabel: Termijn en kindsbewegingen voelen bij eerste en volgende zwangerschappen*

Leven voelen	Eerste zwangerschap	Volgende zwangerschap
Eerste keer bewegen	20-22 weken	18-20 weken
Dagelijks bewegen	> 24 weken	> 24 weken
Vaak bewegen	> 28 weken	> 28 weken
Slaap/waakritme	> 36 weken	> 36 weken

© Gelre ziekenhuizen en verloskundig samenwerkingsverband 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> lijn, 2017