



Minder leven voelen

Het voelen van je kindje is een bijzonder, maar bovenal prettig en geruststellend gevoel. Jij en je 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 je buik

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

Wanneer schopt je baby?

Vanaf ongeveer 28 weken is het normaal dat je echt schopjes voelt en dat je 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 je 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 je zelf druk bent is de baby vaak rustig. Op het moment dat je 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 je baarmoeder ligt, dus tussen de baby en uw buikwand in, voel je 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. Je moet de baby wel dagelijks een aantal keren voelen.

Als je de baby langer niet gevoeld hebt dan voor jou en je baby normaal is neem dan iets koolhydraat-rijks te eten en ga gedurende 2 uur op bed of op de bank liggen liggen, bij voorkeur op je linker zij. Concentreer je op het aantal bewegingen dat je voelt.

Als het leven voelen minder is, of anders voelt, moet je ons bellen. Dit kan dag en nacht, tijdens kantoor uren tel: **055 – 8446502**, buiten kantoor uren **055-5811517**

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