

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. Ben je al eens zwanger geweest, dan herken je het gevoel meestal eerder. Vanaf ongeveer 24 weken zwangerschap is het belangrijk dat je de baby dagelijks voelt bewegen. Het is leuk, maar ook belangrijk dat je de bewegingen van je baby leert kennen.

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. Ook als de placenta aan de voorkant ligt kan je minder bewegingen voelen.

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.

Waarom is leven voelen belangrijk?

De baby krijgt alle voeding en zuurstof via de placenta. Als de werking van de placenta minder wordt, kan de conditie van de baby achteruit gaan. De baby zal dan minder gaan bewegen.

Je baby slaapt veel en dan voel je weinig tot geen beweging. Hoe groter de baby 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 heftig bewegen. Toch is het belangrijk dat je je baby voldoende voelt bewegen.

Meer informatie: [De verloskundige.nl](https://www.verloskundige.nl)
[Je baby voelen bewegen](#)

Neem contact op met de dienstdoende verloskundige bij ongerustheid of twijfel:

- Als de baby ineens anders of 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.

06-53640979