

LEVEN VOELLEN

Door middel van controles bij de verloskundige of de gynaecoloog wordt het welzijn van jou en je kind goed in de gaten gehouden. Als moeder ben je echter de enige die het kind al daadwerkelijk 'kent' voordat het geboren is. Het is daarom ook belangrijk om je bewust te worden van het individuele bewegingspatroon van je kind. Ieder kind is anders, ieder kind heeft zijn eigen ritme.

Zoals je na de geboorte aandacht, tijd en energie zult besteden aan het zorgen voor je kind, is het een goede gewoonte om ook in de zwangerschap dagelijks aandacht te besteden aan je kind. Wij moedigen je aan om al tijdens de zwangerschap elke dag wat tijd te besteden aan de bewegingen van je kind. Door deze goede gewoonte zul je hem of haar leren kennen.

Je kind krijgt alles wat het nodig heeft via de placenta. Zolang er zuurstof en voedingsstoffen worden aangeleverd, zal je kind energie hebben om te bewegen en te schoppen. Wanneer de placenta onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen aan je kind kan geven, moet het kind energie sparen om te kunnen blijven groeien en zal het die energie niet kunnen stoppen in bewegen. Er zullen dan minder bewegingen voelbaar zijn.

Als je je onzeker voelt over vermindering of verandering in de bewegingen van je kind, is ons advies om je gedurende een uur in linkerzijligging goed te concentreren op de bewegingen. Wat hierbij kan helpen, is een rustige ruimte zonder afleiding. Ben je hierna niet gerustgesteld, neem dan nog diezelfde dag contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Als je bezorgd bent over het voelen van minder leven, mag je hiervoor dan ook altijd het spoednummer bellen.

Er wordt weleens gezegd dat kinderen aan het einde van de zwangerschap minder gaan bewegen doordat ze minder ruimte krijgen. Dit is echter niet zo. Er is geen sprake van afname van het aantal kindsbewegingen. Het kan wel zijn dat de manier van bewegen verandert. Waar een kind eerst nog flink kon schoppen, zal deze aan het einde van de zwangerschap vooral nog schuiven en draaien. Neem dus ook aan het einde van de zwangerschap contact op met je verloskundige of gynaecoloog als je bezorgd bent over een afname van de kindsbewegingen.