

## Het voelen van kindsbewegingen

### Beweegt uw kind genoeg?

*U bent zwanger en uw kind beweegt in uw buik. Vanaf wanneer kunt u dat voelen? Hoe vaak beweegt een kind in de buik? En hoe kunt u controleren of uw kind voldoende beweegt? Dat en meer leest u in deze folder.*

### Wanneer kunt u uw kind voor het eerst voelen bewegen?

Meestal voelt u uw kind voor het eerst bewegen als u ongeveer 18 tot 20 weken zwanger bent. Heeft u al eens een kind gekregen? Dan herkent u het gevoel meestal eerder. Vanaf ongeveer 27 weken zwangerschap is het belangrijk dat u uw kind dagelijks voelt bewegen.

### Het ene kind is het andere niet!

Het ene kind is veel actiever dan de andere. Bent u zelf actief, bijvoorbeeld met werk, sporten, huishoudelijk werk? Dan kunt u uw kind minder voelen bewegen.

### Hoe vaak moet u uw kind voelen bewegen?

- Bent u bezig met uw gewone dagelijkse dingen? Dan is minstens 10 keer over de dag verspreid voldoende.
- Bent u in rust en is uw aandacht helemaal gericht op de bewegingen van uw kind? Dan is meerdere keren per 2 uur voldoende.

*Let op: veel beweging op één moment, telt als één beweging. Uw kind heeft de hik? Dat telt niet mee!*

Het kind krijgt alle voedingsstoffen via de placenta. Zolang er voldoende toevoer is, beweegt het kind goed. Als de placenta onvoldoende werkt, beweegt het kind minder om energie te sparen.

Uw kind slaapt de meeste tijd en dan voelt u niks. Hoe groter het kind wordt, hoe meer het slaapt. Ook krijgt uw kind aan het einde van de zwangerschap steeds minder ruimte om te bewegen. Hierdoor voelt u uw kind de laatste periode voor de geboorte meestal ook minder of anders bewegen.

### Wanneer moet u ons bellen?

**Neem geen risico en neem direct contact op met uw behandelaar, verloskundige of gynaecoloog:**

- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van uw kind.
- Als uw kind ineens veel minder beweegt dan u gewend bent.  
Als u uw kind 2 uur achter elkaar helemaal niet gevoeld hebt, terwijl u in rust was en uw aandacht helemaal gericht was op uw kind.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

Bent u onder controle van de gynaecoloog, belt u dan met de afdeling Meander Moeder en Kind. Dit kunt u doen op de volgende manieren:

**Tijdens kantoortijden:**

- Belt u de polikliniek Verloskunde bereikbaar tussen 8:30 en 16:30 uur via 033 -850 48 43.

**Buiten kantoortijden:**

- Belt u het **spoednummer** van de afdeling Meander Moeder en Kind, 24 uur bereikbaar via **033-8504848**.
- Belt u ook als u twijfelt of ongerust bent.

**Vragen?**

Heeft u vragen, stelt u deze dan aan de verpleegkundige of de specialist. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. U weet dan zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?
6. \_\_\_\_\_ ?

**Telefoonnummers**

- U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.
- Als u een afspraak wilt maken of verzetten, belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.
- De polikliniek Verloskunde is bereikbaar tussen 8:30 en 16:30 uur via 033 – 850 48 43.
- Het **spoednummer** van de afdeling Meander Moeder en Kind. Dit nummer is 24 uur bereikbaar: **033 - 850 48 48**.

mrt\_2016