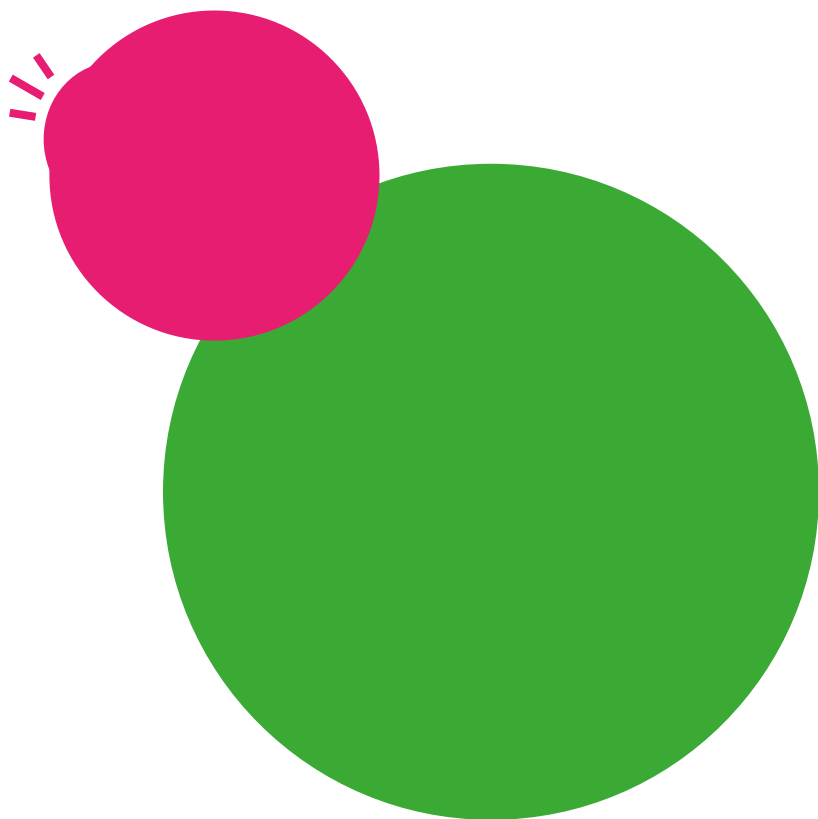


Verloskunde Centrum Oost

Kindsbewegingen

Vanaf wanneer, hoe vaak, voldoende?

Dat en meer lees je in deze folder.



Beweegt je kind genoeg?

Je bent zwanger en je kind beweegt in je buik. Vanaf wanneer kan je dat voelen? Hoe vaak beweegt een kind in de buik? En hoe kun je controleren of je kind voldoende beweegt? Dat en meer lees je in deze folder.

- **Wanneer kan je je kind voor het eerst voelen bewegen?**

Meestal voel je je kind voor het eerst bewegen als je ongeveer 18 tot 20 weken zwanger bent. Heb je al eens een kind gekregen? Dan herken je het gevoel meestal eerder.

Vanaf 27 weken zwangerschap is het belangrijk dat je je kind dagelijks voelt bewegen.

- **Hoe vaak moet je je de baby voelen bewegen?**

- Ben je bezig met dagelijkse bezigheden? 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 kind? Dan is 10 keer in 2 uur voldoende.


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

- **Individuele bewegingspatroon van je kind.**

Het ene kind is veel actiever dan de andere. Ben je zelf actief, bijvoorbeeld met werk, sporten, huishoudelijk werk? Dan kan je je kind minder voelen bewegen.

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

- **Neem geen risico en neem direct contact op met je verloskundige of gynaecoloog:**

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

Verloskunde Centrum Oost is een samenwerkingsverband tussen:



Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg
Sarphatipark 97
1073 CV Amsterdam
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade
Nicolaas Witsenkade 35 SOU
1017 ZT Amsterdam
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat
Ruyschstraat 71-H
1091 BX Amsterdam
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost
Transvaalstraat 4
1092HK Amsterdam
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden
Kraijenhoffstraat 32-B
1018 RL Amsterdam
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam
Locatie Van Swinden Locatie IJburg
Eerste van Swindenstraat 551a-b IJburglaan 727
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
020-5999111