

Bo: 'Mijn partner is veel in het buitenland. Ik vond het jammer als hij veel zou missen van mijn zwangerschap. Wij hebben met de haptonoom afspraken kunnen maken in de weken dat mijn partner ook mee kon. Hierdoor hebben we het gevoel dat hij toch niks heeft hoeven missen; en ik voelde me door het feit dat hij mee ging positief bevestigd door zijn interesse in contact met de baby.'

Oei, ik groei!



Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op oeikgroe.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



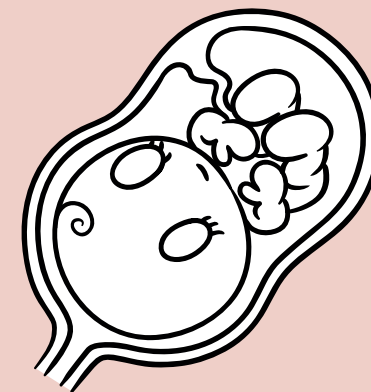
www.oeikgroe.nl



Alles over...

Bewegingen van je kindje

wat | wanneer | tips



De baby voelen bewegen

Hoe bijzonder: een klein mensje in je buik! Rond de 20^{ste} week is de baby helemaal gevormd en hoeft het alleen nog maar te groeien.

Iedere baby is anders, maar:

- Als je zwanger bent van je eerste zul je de eerste tekenen van leven waarschijnlijk tussen 16 en 20 weken ervaren.
- Heb je al een kindje dan voel je dit meestal een aantal weken eerder omdat je het sneller herkent.
- Je baby zal ongeveer 10% van de tijd aan het bewegen zijn, de overige tijd slaapt hij/zij.
- Een zwangere voelt de baby meestal 4 weken eerder dan de partner of een andere persoon.
- Iedere baby in de baarmoeder slaapt korte slaapjes van gemiddeld 30-60 minuten waarin ze meestal niet heel actief zijn.



Het belang van het ervaren van de bewegingen van je baby

Bewegingen van de baby zijn een teken van vitaliteit, van levendigheid. Leer je baby kennen door contact te maken met je kindje zodat je weet wat voor jouw baby een normaal patroon van bewegen is. Simpelweg door lekker te gaan zitten of liggen, de tijd te nemen en je handen op je buik te leggen.

De meeste baby's ontwikkelen hun eigen beweegpatroon vanaf de 7de maand. Misschien merk je dat jouw baby vooral 's avonds beweegt als je drukke dag erop zit. Of bijvoorbeeld tijdens die saaie vergadering. Jij en je baby leren elkaar al goed kennen!

Het belang van de bewegingen van je baby al leren kennen in de buik zit hem in het feit dat je dan ook beter weet wanneer het kindje minder beweegt, en je dus ook beter kan inschatten wanneer je aan de bel moet trekken.

Vind je het leuk om al met je baby te spelen door bepaalde bewegingen tijdens de zwangerschap? Een haptonoom geeft jou en je partner duidelijke handreikingen hoe je de baby kunt leren kennen in zijn bewegingen en hoe je je baby uitnodigt met je handen om daartegenaan te gaan liggen! Na de geboorte zullen jullie de baby en de baby jullie herkennen in deze aanrakingen, wat de baby gerust kan stellen en kan troosten. Haptonomie is ontzettend bijzonder, juist ook omdat de partner op deze manier met de baby kan spelen en al echt contact kan maken.

Wat kun je verwachten bij leven voelen?

- Heb je je baby nog niet voelen bewegen voor 24 weken zwangerschap, dan is het goed om dit te melden bij je verloskundige of gynaecoloog.
- Vanaf 26 weken zwangerschap is het de bedoeling dat je iedere dag bewegingen voelt.
- Ben je 28 weken zwanger of verder en merk je dat je baby minder beweegt dan voorheen? Het is goed om daar aandacht aan te geven door gedurende 2 uur op je zij te gaan liggen; voel je in die tijd minder dan 10 (lichte) bewegingen, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Je wordt dan dezelfde dag nog voor een extra controle gezien.
- De baby kan ook 'de hik' hebben: een regelmatig patroon van schokjes op één plek in je buik. Dit is een goed teken, je kindje is de middenrifspiertjes aan het trainen.