

Wenn Sie Bewegungen Ihres Babys spüren, dann ist das ein Zeichen dafür, dass es ihm gut geht.

Die meisten Frauen spüren die ersten Bewegungen ihres Babys zwischen der 16. und der 24. Schwangerschaftswoche. Die Bewegungen eines Babys können beschrieben werden als Tritte, flatternd, raschelnd oder rollend. Die Art der Bewegungen kann sich im Laufe der Schwangerschaft verändern.



Wie oft sollte sich mein Baby bewegen?

Es gibt keine feste Anzahl an Bewegungen, die normal wäre.

Ihr Baby hat ein ganz eigenes Bewegungsmuster, an das Sie sich normalerweise gewöhnen werden.

Ab der 16. bis 24. Woche sollten Sie immer mehr Bewegungen des Babys spüren. Ab der 32. Woche bleiben sie dann bis zur Geburt in etwa gleich.



Es stimmt NICHT, dass sich Babys gegen Ende der Schwangerschaft weniger bewegen.



Sie sollen Ihr Baby bis zu den ersten Wehen und auch während der Wehen WEITERHIN spüren können.

Versuchen Sie, zu erkennen, welche Bewegungen Ihres Babys normal sind und welche nicht.

Warten Sie NICHT bis zum nächsten Tag, um Rat zu suchen, wenn Sie über die Bewegungen Ihres Babys besorgt sind.



Wenn Sie das Gefühl haben, die Bewegungen Ihres Babys haben sich verlangsamt oder ganz aufgehört, wenden Sie sich sofort an Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihre Entbindungsstation (wo Sie 7 Tage die Woche, rund um die Uhr jemanden erreichen).

- Warten Sie mit Ihrem Anruf NICHT ERST bis zum nächsten Tag ab.
- Zögern Sie nicht, anzurufen. Es ist wichtig, dass Ihre Ärzte und Hebammen erfahren, wenn sich die Bewegungen Ihres Babys verlangsamt oder eingestellt haben.



Warum sind die Bewegungen meines Babys so wichtig?

Verringerte Bewegungen des Babys können manchmal ein wichtiges Warnsignal sein, dass es dem Baby nicht gutgeht. Etwa die Hälfte der Frauen, die eine Totgeburt hatten, bemerkten zuvor, dass die Bewegungen ihres Babys langsamer wurden oder ganz aufhörten.



Verwenden Sie keine Handheld-Monitore, Doppler-Geräte oder Handy-Apps zur Prüfung des Herzschlags Ihres Babys. Auch wenn Sie einen Herzschlag erkennen, muss das nicht bedeuten, dass es Ihrem Baby gutgeht.

**Was als nächstes?
Siehe Rückseite.**



Was, wenn sich die Bewegungen meines Babys erneut verringern?

Wenn Sie auch nach einer Untersuchung nicht zufrieden mit den Bewegungen Ihres Babys sind, dann müssen Sie sich sofort an Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihre Entbindungsstation wenden, auch wenn beim letzten Mal alles normal war.

ZÖGERN SIE NIE, bei Ihrer Hebamme, Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Entbindungsstation um Rat zu fragen, egal, wie oft dies schon vorgekommen ist.

Für weitere Informationen zu Bewegungen des Babys wird Ihre Hebamme für Sie da sein

Contact details:



Version 1, published in Jan 2016 by NHS England and Tommy's under the Tommy's accredited production process (www.tommys.org/informationstandard).
Review date: Jan 2019

Sources and acknowledgements

The information in this leaflet is based on RCOG Green-top Guideline No. 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) and RCOG Patient Information Leaflet *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Thank you to the following organisations for supporting the development of this leaflet

