



Votre grossesse:
Sentir son bébé bouger

Le fait de sentir son bébé est rassurant et important. À partir de 16 à 20 semaines de grossesse, on peut généralement sentir son bébé bouger. Au début, les mouvements sont encore faibles, mais ils se renforcent à mesure que le bébé grandit. On appelle cela également « sentir de la vie ». Pourquoi est-ce important de sentir de la vie ? Votre bébé reçoit de la nourriture et de l'oxygène via le placenta. Si le placenta fonctionne moins bien, l'état de votre enfant peut se détériorer. Il bougera moins. Il est important que vous sentiez les mouvements de votre bébé comme vous en avez l'habitude. Si vous remarquez que votre bébé devient plus calme ou bouge différemment que d'habitude, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue. Dans cette brochure, vous trouverez des informations sur les mouvements normaux de votre bébé et sur ce qu'il faut faire lorsqu'il bouge moins ou différemment.



Un rythme de mouvement normal : que sent-on ?

• Les premiers mouvements

La plupart des femmes sentent bouger leur bébé pour la première fois entre 16 et 20 semaines de grossesse. Avez-vous déjà donné naissance à un enfant ? Dans ce cas, vous reconnaîtrez souvent les mouvements de bébé plus tôt. Parfois déjà avant la 16^{ème} semaine. S'il s'agit de votre première grossesse, il est également normal que vous ne sentiez votre bébé qu'après la 20^{ème} semaine. Souvent, les premiers mouvements sont décrits comme « des petites bulles » ou « comme un gargouillis dans les intestins, mais un peu différent ». Une fois qu'on a senti le bébé, on reconnaît les mouvements. Vous sentez votre bébé de plus en plus souvent.

• À partir de 28 semaines

Les mouvements deviennent de plus en plus puissants. Vous pouvez sentir le bébé donner des coups (de pied) ou se retourner. Votre partenaire aussi peut le sentir maintenant. Si votre bébé est très actif, vous pouvez voir votre ventre bouger. À partir de 28 semaines, votre bébé développe un rythme de sommeil et d'éveil. Le sommeil dure généralement entre 20 et 40 minutes. Parfois même une heure, mais souvent pas plus d'une heure et demie. Pendant son sommeil, votre bébé ne bouge pas, ou à peine. Mais dès qu'il est réveillé, il est actif. La plupart des bébés bougent dans l'après-midi et le soir.



Le nombre de mouvements augmente jusqu'à la 32^{ème} semaine de grossesse. Pendant les dernières semaines et aux alentours de la date prévue, les mouvements peuvent devenir différents et moins puissants. Ceci est dû au fait que votre bébé a moins de place. De nombreuses femmes sentent « des glissements » dans leur ventre. Il reste important de régulièrement sentir votre bébé. Que votre bébé se trouve la tête ou le siège vers le bas, cela n'a pas d'importance.

- **Des bébés calmes et des bébés agités**

Certains bébés sont agités, d'autres sont calmes. Ceci peut varier d'une grossesse à une autre. Veillez à apprendre à connaître les mouvements de votre bébé.

Qu'est-ce qui peut influencer les mouvements et ce que vous sentez ?

- **La position du placenta**

Si le placenta se trouve à l'avant de l'utérus, on sent moins bien le bébé avant la 28^{ème} semaine. Après 28 semaines, les mouvements du bébé deviennent si puissants, qu'on les sent.

- **Votre position**

La fréquence à laquelle vous sentez votre bébé, dépend, entre autres, de votre position. Lorsqu'on est couché, on sent mieux les mouvements de bébé que lorsqu'on est debout. Lorsqu'on est au travail, on peut sentir moins de mouvements que d'habitude. C'est parce que l'attention est focalisée sur autre chose.

- **Médicaments, alcool, cigarettes**

Votre bébé sera un peu plus calme lorsque vous prenez des antalgiques contenant de la morphine ou des calmants. Vous sentirez alors moins ses mouvements. La cigarette et l'alcool peuvent influencer les mouvements du bébé.

Que faire si mon bébé bouge différemment, moins souvent ou ne bouge pas du tout ?

- **Jusqu'à 24 semaines**

Pas toutes les femmes sentent déjà quotidiennement de la vie dans leur ventre. Vous n'avez pas encore senti votre bébé après 24 semaines ? Dans ce cas, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue. Il ou elle écoutera les battements de cœur de votre bébé. On vous donnera rendez-vous pour une échographie.

- **De 24 à 28 semaines**

Pendant cette période, le rythme des mouvements du bébé diffère encore fortement d'un jour à l'autre. Si vous n'êtes pas sûr de sentir suffisamment bouger votre bébé, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue. Si nécessaire, vous bénéficierez d'un contrôle supplémentaire.

- **À partir de 28 semaines**

Maintenant, vous devez tous les jours pouvoir sentir régulièrement votre bébé. Si votre bébé bouge moins que d'habitude, prenez le temps de sentir les mouvements dans votre ventre. On sent le mieux le bébé lorsqu'on est couché sur le côté gauche. Dans cette position, l'irrigation sanguine du placenta est optimale.

- **Couchez-vous pendant 2 heures sur votre côté gauche.**
- **Sentez-vous moins de 10 mouvements pendant ces 2 heures ou n'êtes-vous pas sûr de la force des mouvements et n'êtes-vous pas rassurée ?**
- **Dans ce cas, contactez immédiatement votre sage-femme ou votre gynécologue. N'attendez pas le lendemain !**

Rendez-vous chez la sage-femme ou le gynécologue



- **Un contrôle chez la sage-femme**

La sage-femme se charge de vos contrôles ? Dans ce cas, elle demande si vous pouvez venir au cabinet, sinon elle vient à votre domicile. Elle vous pose des questions sur le rythme de mouvement de votre bébé et les changements. Elle écoute les battements du cœur de votre bébé. Et elle palpe votre ventre et mesure votre tension. Il y a toujours des doutes sur les mouvements de votre bébé ? Dans ce cas, la sage-femme vous dirigera vers le gynécologue.

- **Un contrôle chez le gynécologue**

Vous êtes suivi par un gynécologue ? Ou est-ce la sage-femme qui vous a redirigé ? Dans ce cas, vous vous rendez au service obstétrique ou à la polyclinique. À l'hôpital, la sage-femme ou le gynécologue s'informe du rythme de mouvement de votre bébé et des changements dans celui-ci. Le rythme cardiaque du bébé est enregistré pendant au moins une demi-heure. Lorsque le bébé bouge, les battements de son cœur s'accroissent. Ceci est un signe de bonne santé. Après cela ou le lendemain, on vous fera passer une échographie pour contrôler le liquide amniotique.

- **Le contrôle est bon**

Le contrôle est bon ? Votre bébé est en bonne santé. De nombreuses femmes sentent alors à nouveau bien leur bébé. On vous explique ce qu'il faut faire si votre bébé bouge à nouveau moins.

- **Vous avez à nouveau des doutes sur les mouvements de votre bébé ?**

Lorsque vous rentrez chez vous, on vous dit comment bien surveiller les mouvements de votre bébé. Avez-vous à nouveau une période où vous sentez moins bien bouger votre bébé ? Dans ce cas, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue. N'hésitez pas à appeler. Ne vous inquiétez pas si vous sentez le besoin d'appeler plusieurs fois.

- **Le contrôle n'est pas bon**

Y a-t-il des doutes sur l'état de santé de votre bébé ? Dans ce cas, des contrôles supplémentaires sont nécessaires. En fonction des résultats des contrôles et du nombre de semaines de grossesse, l'avis peut être de faire naître le bébé au plus vite.



En résumé

- ➔ Apprenez à connaître le rythme de mouvement de votre bébé.
- ➔ Êtes-vous enceinte de plus de 28 semaines?
Avez-vous des doutes sur les mouvements de votre bébé?
- ➔ Dans ce cas, couchez-vous pendant 2 heures sur votre côté gauche et sentez les mouvements dans votre ventre. Le bébé bouge-t-il moins de 10 fois pendant ces 2 heures? Ou êtes-vous inquiète ?
- ➔ Dans ce cas, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue.
N'attendez pas le lendemain!

Colophon

© Organisation royale néerlandaise des sages-femmes (KNOV),
Association néerlandaise d'obstétrique et de gynécologie (NVOG),
avril 2015

www.knov.nl

www.nvog.nl

www.deverloskundige.nl

 www.facebook.nl/deverloskundige

Rédacteur en chef

Taalijn

Mise en page

Arnold Wierda

Photos

Fermont Fotografie

Nicolien Sytsema

IStock

Cette brochure a été rédigée par la KNOV et composée avec soin.

La KNOV décline toute responsabilité pour les conséquences nuisibles d'une utilisation par des tiers.

Rien dans cette brochure ne peut être multiplié ou publié, dans le sens le plus large du terme, sans l'accord écrit préalable de la KNOV.

**KNOV**

**nvog**