Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

BÉBÉ BOUGE-T-IL ?

INFORMATIONS POUR LA FEMME ENCEINTE

C'est rassurant et très important de percevoir les mouvements de bébé à chaque jour. Cependant votre bébé a aussi des périodes de repos et de sommeil. La perception des mouvements fœtaux peut commencer vers 16 à 20 semaines bien que le moment puisse varier d'une personne à l'autre.

La perception des mouvements ne représente qu'une portion des mouvements fœtaux réels car les femmes enceintes ressentent seulement 40 % des mouvements fœtaux à terme. Plusieurs éléments peuvent influencer la perception des mouvements fœtaux; l'âge gestationnel, l'emplacement du placenta, la position du bébé, la grossesse multiple et le volume de liquide amniotique.

Il n'y a pas de durée idéale de mouvements fœtaux ni de durée déterminée pour le décompte des mouvements. **Si vous avez une perception de diminution des mouvements fœtaux, n'hésitez pas à consulter.**

Voici quelques conseils utiles pour toutes les grossesses à partir de la **26E SEMAINE.**

EST-CE QUE LE BÉBÉ DOIT BOUGER À TOUS LES JOURS ?

Tous les bébés seront plus ou moins actifs durant différentes périodes. Il est sage de porter une attention particulière à tout changement dans le niveau d'activité habituel de votre bébé, particulièrement pendant le troisième trimestre.

Tenter d'être attentive à son comportement et ses périodes d'activités habituelles. Votre bébé doit bouger plusieurs fois par jour, à son rythme et à ses moments favoris. Cependant, il n'est jamais une heure sans bouger. Mais, rassurez-vous, il est normal de ne pas y porter attention en permanence.

SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION QUE LES MOUVEMENTS ONT DIMINUÉ, SUIVEZ CE QUI SUIT :

- Arrêtez vos activités, installez-vous confortablement en position semi-allongée et placez vos mains de chaque côté de votre ventre. Si besoin, hydratez-vous et prenez une collation.

- Si vous croyez que votre bébé s'agite moins qu'à l'habitude, suivez votre instinct et communiquer avec le service d'obstétrique pour une évaluation plus approfondie.

Dans la majorité des situations, les bébés vont bien. Lors de votre arrivée, nous allons procéder à une évaluation avec l'enregistrement du cœur de votre bébé. Si tout va bien, vous pourrez retourner à la maison.

EST CE QUE LA FORCE DES MOUVEMENTS A DE L'IMPORTANCE ?

Pas vraiment, mais en autant que vous soyez certaine que votre bébé bouge régulièrement.
Certains bébés sont plus actifs et vigoureux, alors que d'autres font des mouvements plus en douceur.

EST-CE QUE LE BÉBÉ PEUT CESSER DE BOUGER À LA FIN DE LA GROSSESSE ?

Non. Votre bébé doit bouger jusqu'à la fin de la grossesse. Évidemment, il prendra du poids et peut déjà commencer à s'engager dans le bassin. Son espace sera plus restreint et la sensation des mouvements peut changer, mais cela ne l'empêche pas de bouger régulièrement.

Clinique G.A.R.E. : 819-966-6207
(Lundi au vendredi de 8h30 à 15h30)

Unité des naissances : 819-966-6395
(24 heures par jour à tous les jours)