



# Sentir votre bébé bouger signifie qu'il va bien

La plupart des femmes commencent à sentir leur bébé bouger entre 16 et 24 semaines de grossesse. On peut décrire les mouvements d'un bébé comme des coups de pied, des palpitations, des frottements ou des roulements. Le type de mouvement peut évoluer au fur et à mesure de la grossesse.



## Que dois-je faire si je remarque une réduction des mouvements?

Il n'y a pas de fréquence de mouvement qui soit normale.

Votre bébé aura ses propres habitudes de mouvements, que vous apprendrez à connaître.

Entre 16 - 24 semaines, vous devez sentir le bébé se mettre à bouger de plus en plus, jusqu'à 32 semaines, puis garder à peu près les mêmes mouvements jusqu'à la naissance.



**Vous ne devez pas attendre jusqu'au lendemain pour demander des conseils si vous êtes inquiet des mouvements de votre bébé**



Il n'est pas vrai que les bébés bougent moins vers la fin de la grossesse.



Vous devez **CONTINUER** à sentir votre bébé jusqu'au mouvement de déclenchement du travail, et même pendant le travail.

**Apprenez à comprendre les mouvements normaux de votre bébé.**



## Pourquoi les mouvements de mon bébé sont-ils importants?

Une réduction des mouvements du bébé peut parfois être signal d'alarme important que le bébé n'aille pas bien. Deux femmes sur trois qui ont eu un enfant mort-né ont remarqué que les mouvements de leur bébé avaient ralenti ou s'étaient arrêtés.

Si vous pensez que les mouvements de votre bébé se sont ralentis ou arrêtés, contactez votre sage-femme ou votre maternité immédiatement (il y a une permanence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



- N'attendez pas le lendemain de voir ce qui se passe pour appeler.
- N'hésitez pas à téléphoner, il est important que vous médecins et sages-femmes soient averties si les mouvements de votre bébé se sont ralentis ou arrêtés.



## Que dois-je faire si je remarque une réduction des mouvements?

Si, après votre examen, vous trouvez toujours que quelque chose ne va pas avec les mouvements de votre bébé, veuillez contacter immédiatement soit votre sage-femme soit votre maternité sans tarder, même si tout était normal la fois d'avant.

N'hésitez jamais à contacter votre sage-femme ou votre maternité pour demander conseil, même très souvent.



N'utilisez pas de moniteur manuel, de doppler, ou d'appli de smartphone pour vérifier les battements du cœur de votre bébé. Même si vous détectez des battements, cela ne veut pas dire que votre bébé va bien.



Contact details:

### 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:



# Tommy's

Together, for every baby

Published: May 2020 | Next review: May 2023

[tommys.org](https://www.tommys.org)

Tommy's is registered charity no 1060508 and SC039280