



Être attentive aux mouvements du bébé

Un bébé actif est généralement le signe d'un bébé en bonne santé.

Vous commencerez à sentir votre bébé bouger vers 24-26 semaines de grossesse. Certaines personnes ressentent les mouvements de leur bébé beaucoup plus tôt.

Les mouvements du bébé changent au fur et à mesure qu'il grandit.

- Au **début**, vous sentirez des vibrations, des bulles d'air ou des papillons.
- **En grandissant**, les mouvements changent et ressemblent davantage à des coups de pied ou de poing. Les coups sont des mouvements distincts les uns des autres, brefs et soudains. Ils correspondent au moment où la tête, les bras ou les jambes font un choc contre vous. Parfois, ce sont des mouvements de rotation ou déplacements. Le bébé semble se tourner.
- Votre bébé peut avoir le hoquet. Le hoquet est normal mais n'est pas un mouvement. Il peut ressembler à une secousse ou à une pulsation.
- **Vers la fin** de la grossesse, vous sentirez encore votre bébé bouger. Le type de mouvement peut être différent, et parfois même créer des inconforts. Il y aura peut-être moins de coups de pied et de poing, et il peut y avoir plus de mouvements de roulement. Cela s'explique par le fait que le bébé a moins de place pour bouger.

Combien de fois le bébé bouge-t-il ?

Les bébés bougent tous les jours. Il n'y a pas de nombre fixe de mouvements. Chaque bébé est différent.

- Le bébé peut être endormi et ne pas bouger beaucoup pour une période allant jusqu'à 40 minutes.
- Le bébé peut être alerte et bouger beaucoup.

Si vous êtes occupée à autre chose, il se peut que vous ne sentiez pas les mouvements. Vous pouvez sentir le bébé bouger si vous vous allongez pour vous reposer.

Compter les mouvements du bébé

Il n'est pas nécessaire de compter exactement les mouvements de votre bébé. Si son bien-être est affecté, il se peut que votre bébé soit moins actif.

Si vous avez l'impression que votre bébé bouge moins que d'habitude, soyez attentive à votre bébé :

- Installez-vous dans un environnement calme et concentrez-vous sur votre bébé.
- Assoyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
- Placez vos mains sur votre ventre pour mieux sentir les mouvements de votre bébé.
- Buvez de l'eau. Allez aux toilettes.



Si les mouvements sont moins importants que d'habitude ou différents, contactez immédiatement le triage obstétrical, votre médecin, votre sage-femme ou votre clinique. Vous pouvez également vous rendre à l'unité de triage ou d'évaluation de votre hôpital. **Si la sensation persiste, n'attendez pas!**

On évaluera votre état et celle de votre bébé. On surveillera le cœur du bébé, on vous interrogera sur tout autre changement en lien avec votre grossesse et votre santé.

Il est important d'être attentive à votre bébé et à ses mouvements. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, parlez-en à votre infirmière, votre sage-femme ou votre médecin.

RÉFÉRENCES

Indications for Outpatient Antenatal Fetal Surveillance: ACOG. Committee Opinion, Number 828. *Obstet Gynecol.* 2021 Jun 01;137(6):e177-e197. (reaffirmed 2024)

Niles, K. M., Jain, V., Chan, C., Choo, S., Dore, S., Kiely, D. J., Lim, K., Roy-Lacroix, M. È., Sharma, S., & Waterman, E. (2023). Directive clinique n o 441 : Surveillance prénatale du bien-être fœtal. *Journal d'obstetrique et gynécologie du Canada : JOGC*, 45(9), 678–693.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2023.05.021>

