

Vers la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse, le bébé est plus grand, ses mouvements sont plus prononcés et assez forts pour que vous les perceviez. Certaines femmes ressentent ces mouvements un peu plus tôt ou un peu plus tard durant la grossesse.

Dans certaines circonstances, par exemple lorsque votre placenta est localisé en antérieur (sur la paroi de votre utérus qui est la plus proche de votre abdomen), vous pourriez alors moins bien percevoir les mouvements. Dans cette situation, le placenta forme un « coussin » qui camoufle les coups du bébé.

Les mouvements du bébé sont rassurants, car ils indiquent que votre bébé va bien.

À partir de la 26<sup>e</sup> semaine jusqu'à la naissance, vous devriez sentir bouger votre bébé régulièrement, c'est-à-dire au moins 10 mouvements par jour.

Il peut parfois arriver que vous n'avez pas senti bouger votre bébé parce que vous étiez plus active et vous avez moins porté attention aux mouvements du bébé.

Plusieurs facteurs peuvent affecter les mouvements fœtaux, tels que :

- **L'heure de la journée** : les mouvements sont mieux perçus tôt en soirée;
- **Le tabagisme** : les mouvements sont diminués temporairement;
- **Les médicaments** : les antidépresseurs et les narcotiques diminuent les mouvements du bébé.

Mais il se peut aussi qu'une diminution des mouvements fœtaux indique que votre bébé ait besoin d'une évaluation pour déterminer son bien-être.

Vous pouvez faire un simple test à la maison pour déterminer si votre bébé bouge suffisamment; c'est ce qu'on appelle le « **décompte des mouvements** »

### Comment faire?

- De préférence, allongez-vous ou asseyez-vous confortablement et mettez une main sur votre ventre.
- Concentrez-vous afin de ressentir et compter les mouvements de votre bébé.
- Dès que vous sentez 6 mouvements, le test est terminé. Si vous le désirez, vous pouvez noter le temps requis dans l'aide-mémoire proposé ici-bas,
- Si vous avez ressenti **moins de 6 mouvements après 2 heures** de décompte, appelez au 514 362-8000, poste 31801 (premier contact)

Vous pouvez vous faire un aide-mémoire des mouvements fœtaux sous forme de tableau.

| Date                     | Heure du début du décompte | Mouvements |   |   |   |   | Heure de la fin du décompte | Durée du test |
|--------------------------|----------------------------|------------|---|---|---|---|-----------------------------|---------------|
| Par exemple :<br>15 août | 19 h                       | X          | X | X | X | X | 19 h 45                     | 45 minutes    |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |
|                          |                            |            |   |   |   |   |                             |               |

\*\* Selon certaines études, l'alimentation n'augmente pas les mouvements fœtaux, mais à l'Unité familiale des naissances, nous vous suggérons de vous alimenter ou de boire un verre de jus avant de procéder au décompte des mouvements.