



Le décompte des mouvements de mon BB

Depuis environ le 5^e mois de votre grossesse, vous pouvez sentir votre bébé bouger en vous.

Ceci est toujours un signe bien rassurant, indiquant que votre bébé va bien et qu'il est en santé. Chaque bébé fait des mouvements qui lui sont propres. Votre bébé peut bouger plus ou moins que les autres bébés. De plus, les mouvements de votre bébé peuvent changer d'une journée à l'autre. En approchant sa naissance, votre bébé continuera de bouger, et il est important que vous le ressentiez toujours.

Plusieurs facteurs affectent les mouvements fœtaux que vous percevez, tels que :

- L'heure de la journée : les mouvements sont mieux perçus tôt en soirée.
- Votre position : si vous êtes couchée ou assise, vous percevez mieux les mouvements que si vous êtes debout.
- La position du placenta : les patientes avec un placenta en antérieur ressentent plus tardivement et moins fortement les mouvements de leur BB.
- Le tabagisme : Fumer réduit le débit sanguin au bébé et, ainsi, réduit temporairement ses mouvements
- L'exercice : Les mouvements du bébé ne devraient pas être affectés par les activités physiques.
- La nourriture : Contrairement à certaines croyances, la nourriture ou les jus sucrés n'augmentent pas les mouvements du bébé.
- Les médicaments : La majorité des médicaments n'affectent pas les mouvements fœtaux. Les quelques exceptions incluent les anti-dépresseurs et les narcotiques, qui sont associés à une diminution des mouvements.
- Il est à noter qu'un faible pourcentage des femmes ne ressentent pas les mouvements du bébé.

SI MON BÉBÉ BOUGE MOINS, QUE DOIS-JE FAIRE?

Si vous constatez que votre bébé bouge moins que d'habitude, il est important de déterminer la cause. Souvent, ce n'est que parce que vous avez été très occupée et avez moins porté attention aux mouvements du bébé. Par contre, parfois, une diminution des mouvements fœtaux peut indiquer que votre bébé a besoin d'une évaluation pour déterminer son état de santé. Vous pouvez faire vous-même un simple test à la maison pour déterminer si votre bébé bouge assez. Ce test s'appelle Décompte des mouvements fœtaux (DMF).

COMMENT FAIRE LE DÉCOMPTE DES MOUVEMENTS FŒTAUX



Si vous avez certains facteurs de risque il est possible que votre médecin vous demande de vérifier les mouvements de votre BB à partir de 26 semaines de grossesse. Vous pouvez également le faire par vous-même si vous ressentez moins votre BB bouger.

- Asseyez-vous confortablement, ou étendez-vous sur le côté (tôt en soirée préférablement).
- Concentrez-vous afin de ressentir et compter le nombre de mouvements distincts de votre bébé.
- Comptez jusqu'à ce que vous ayez senti 6 mouvements. Notez le temps requis pour atteindre les 6 mouvements.

Si vous avez senti moins de 6 mouvements après 2 heures ou si vous jugez que votre bébé bouge beaucoup moins ou plus du tout pendant quelques heures, veuillez aviser votre médecin/sage-femme, et/ou appeler à la maternité du CHUS (346-1110 poste 14115).

Inspiré de Claudia Chavez, inf. clinicienne hôpital Ste-Justine ainsi qu'un document sur le DMF de l'hôpital Montfort Ontario.

Références : recommandations SOGC 2018