



Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Fosterrörelser översatt till franska

Datum: 2025-05-27

Les mouvements du fœtus

Sentir bébé bouger

Le fœtus bouge dans l'utérus et chaque fœtus le fait à sa manière. C'est souvent aux alentours de la 18^{ème} à la 20^{ème} semaine de grossesse que la future maman sent son bébé bouger pour la première fois. Pour certaines, cela arrive plus tôt, pour d'autres plus tard.

Le fœtus alterne entre les phases de veille et de repos. Le repos dure généralement environ 20 à 40 minutes, rarement plus de 90 minutes. Le fœtus est souvent plus actif le soir.

Les mouvements fœtaux peuvent être petits ou grands. Ils peuvent ressembler à une sorte de vibrations ou à de glissement. Au début, il est courant de ne ressentir que des mouvements de petite ampleur. Au fur et à mesure que le fœtus grandit, les mouvements deviennent plus forts et plus faciles à identifier comme étant par exemple des coups de pied ou des mouvements de bras.

Tous les fœtus ne bougent pas autant. Certains sont très actifs, d'autres plus calmes, mais tous bougent et ce jusqu'à la naissance.

Vers la 24^{ème} semaine de grossesse, la future maman ressent généralement très clairement les mouvements du fœtus et sait quand il est éveillé ou quand il dort. Le fœtus grandit de semaine en semaine et les

mouvements deviennent progressivement plus forts jusqu'à environ 32^{ème} semaine de la grossesse pour ensuite rester à peu près de même force jusqu'à la naissance.

Vers la fin de la grossesse, le bébé n'a plus beaucoup de place dans l'utérus. Ses mouvements peuvent alors être ressentis de manière différente, peut-être comme si le bébé pressait fort ou s'étirait. Certaines peuvent avoir la sensation que les mouvements de leur bébé sont plus lents qu'avant, mais ils ne doivent pas diminuer ni en nombre, ni en force.

Diminution des mouvements fœtaux

Une diminution des mouvements fœtaux signifie que le fœtus est devenu moins mobile. Cela veut dire que vous ne remarquez plus que le fœtus a des moments d'éveil clairs.

Vous constatez une nette différence dans la façon de bouger du fœtus par rapport à ce qu'il avait l'habitude de faire auparavant. Pour que cela soit significatif, il faut en faire la constatation pendant plus de deux heures.

Quand s'inquiéter et où s'adresser ?

En semaine et en journée, contactez votre sage-femme ou la maternité où vous devez accoucher. Le soir et le week-end, appelez la maternité pour savoir où vous devez vous adresser. Si vous êtes très inquiète et si vous êtes en semaine 24+0, allez directement à la maternité.

N'attendez pas le lendemain !

Il faut toujours s'adresser aux services de santé en cas de diminution des mouvements fœtaux. Il faut le faire même si vous avez déjà examinée auparavant et si les examens effectués à cette occasion ont indiqué que le fœtus se portait bien. Reprenez contact si vous constatez à nouveau que les mouvements du fœtus ont diminué.

Si vous avez besoin des coordonnées d'un service d'accouchement, vous pouvez les trouver en appelant le 1177 ou sur le site 1177.se.

À quel point dois-je être attentive aux mouvements du fœtus ?

L'attention que les femmes enceintes prêtent aux mouvements du fœtus dans leur utérus est très individuelle. Certaines remarquent chaque petit coup de pied, chaque mouvement. D'autres n'y pensent pas beaucoup.

Il ne s'agit pas de mettre la pression sur la femme enceinte et de lui demander de surveiller tous les mouvements de son bébé. Il n'est pas nécessaire de chronométrer la fréquence à laquelle le fœtus s'active ou dort, ni d'interrompre son propre sommeil pour se toucher le ventre afin de voir si le bébé se réveille.

Le fœtus et vous avez vos propres habitudes et votre façon de bouger. Ce n'est que lorsque quelque chose s'écarte de ces comportements habituels que vous devez être plus attentive.

Quelles sont les causes d'une diminution des mouvements fœtaux ?

La diminution des mouvements fœtaux peut être due au fait que le placenta ne fonctionne pas comme il le devrait. Il y a alors un risque que le fœtus reçoive trop peu d'éléments nutritifs et d'oxygène. Le risque de réduction de la fonction placentaire est accru, par exemple en cas de diabète, d'hypertension artérielle, d'obésité, de tabagisme ou si vous avez dépassé la date prévue pour l'accouchement d'au moins une semaine.

Examens à la maternité

Si vous soupçonnez une diminution des mouvements fœtaux, vous devez d'abord parler à une sage-femme, qui vous posera des questions sur les

mouvements de votre bébé. Il peut s'agir de questions sur la façon dont vous avez le sentiment que les mouvements ont changé et à quel moment vous l'avez remarqué.

Dans certains cas, les femmes qui soupçonnent une diminution des mouvements fœtaux doivent faire un examen de surveillance fœtale par cardiotocographie en continu (CTG) et échographie à la maternité.

La plupart des femmes pour lesquelles une diminution des mouvements fœtaux a été constatée, donnent naissance à un bébé en bonne santé. Si les examens effectués montrent que le bébé ne va pas bien, il peut être nécessaire de provoquer l'accouchement.

Voulez-vous en savoir plus ?

Vous pouvez à tout moment prendre contact avec sage-femme si vous souhaitez en savoir plus.