

## Magzatmozgás - Mikor hívj?

Leven Voelen · A baba mozgásai

### ➤ SÜRGŐSSÉGI SZÁM

**065 199 6903**

24 órában elérhető sürgős segítségért

#### 🇳🇱 Nederlands

#### 🇭🇺 Magyar

Elke baby beweegt anders. Jij leert jouw baby het beste kennen.

Minden baba másképpen mozog. Te ismered a legjobban a saját babádat.

#### 📅 ONDER 20 WEKEN

#### 20 HÉT ALATT

Je hoeft je baby nog niet elke dag te voelen. Als je al eerder iets voelde, is het normaal als je het daarna een tijdje niet voelt. Dit zegt niets over de gezondheid.

Még nem kell minden nap érezned a babát. Ha már éreztél valamit korábban, teljesen normális, ha egy ideig megint nem érzed. Ez nem mond semmit a baba egészségéről.

#### 📅 20 - 28 WEKEN

#### 20 - 28 HÉT KÖZÖTT

Je begint je baby steeds vaker te voelen. Je hoeft de bewegingen nog niet te tellen. Ben je ongerust? Bel dan je verloskundige.

Egyre gyakrabban érzed a babát. Még nem kell számolni a mozgásokat. Ha aggódsz, hívd a szülésznőt.

#### 📅 28 WEKEN EN VERDER

#### 28 HÉT UTÁN

Je voelt je baby elke dag bewegen. Let op een normaal patroon voor jouw baby. Minder dan normaal of geen beweging? Bel direct!

Minden nap érezned kell a babát. Figyeld a saját babád szokásos mozgásmintáját. Kevesebb vagy semmi mozgás? Azonnal hívj!

### Hogyan számolj mozgást - 4 lépés

Drink een glas water of iets zoets

Igyál egy pohár vizet vagy valami édeset

Ga op je linkerzij liggen, leg hand op buik

Feküdj a bal oldaladra, tedd a kezed a hasadra

Tel elke beweging: schoppen, draaien, stuiten

Számolj minden mozgást: rúgás, fordulás, lökés

Doe dit 2 uur lang

Csináld ezt 2 óráig

📅 **10+ mozgás 2 óra alatt → nincs ok az aggodalomra**

📅 **Kevesebb mint 10 mozgás VAGY sokkal gyengébb mint megszoktad → AZONNAL HÍVJ!**

**☐ Mindig HÍVJ - ne küldjél WhatsApp-üzenetet, Facebook-üzenetet vagy SMS-t!  
Nem kell várni a következő napig - este és éjjel is hívj! Spoedlijn Rotterdam  
Bevalt: 065 199 6903**

---

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | [www.rotterdambevalt.nl](http://www.rotterdambevalt.nl) |  
[www.magyzarszuleszno.nl](http://www.magyzarszuleszno.nl)

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!" - Eva Szabados & Roselie van den Berg