



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

Start > 5 weken zwanger

Deel dit Artikel

X



5 weken zwanger

Hoewel je baby nog maar de grootte van een erwt heeft, groeit hij met grote sprongen. Ten minste, relatief gezien! Lees wat je allemaal kunt verwachten nu je 5 weken zwanger bent.

<https://www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



5 weken zwanger

Hoewel je baby nog maar de grootte van een erwt heeft, groeit hij met grote sprongen. Ten minste, relatief gezien! Lees wat je allemaal kunt verwachten nu je 5 weken zwanger bent.

Donderdag, 7 april, 2016 - 11:43

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Ontwikkeling van je baby

Je kunt het niet zien, maar met de komst van de twee hersenhelften ontwikkelen de hersenen van je baby zich snel. Die twee helften vormen de basis van de zich ontwikkelende hersenen. Met de eerste omtrek van ogen en oren en het begin van de neus en mond, verschijnen ook de 'zintuigen' van je baby. Dit geldt ook voor zijn gezicht. Het is spannend om te zien hoe de longen en het spijsverteringsstelsel langzaamaan vorm beginnen krijgen. Het hartje van je baby is nu zo ver ontwikkeld dat het steeds duidelijker aanwezig is – indien er in deze fase een echo gemaakt wordt, zal je het hartje al duidelijk zien kloppen! Daar in je baarmoeder begint dit kleine wezentje langzaam maar zeker vorm te krijgen.

Je lichaam

Nu je 5 weken zwanger bent kan je het gevoel hebben dat er iets veranderd is. Veel vrouwen kunnen dit soort symptomen voelen, zelfs in dit vroege stadium. Misschien voel je je meer gespannen of prikkelbaarder dan normaal. Dit wordt veroorzaakt door hormonale veranderingen, die bovendien niet alleen invloed kunnen hebben op je mentale toestand, maar die ook bepaalde lichamelijke symptomen kunnen veroorzaken. Je borsten kunnen voller aanvoelen en sommige vrouwen ervaren een trekkerig gevoel in het bekken of zelfs een beetje pijn. Dit komt door de intensivering van de bloedstroom. Dit is allemaal normaal, het is allemaal onderdeel van het proces.

Voeding

De kans is groot dat je je al misselijk gevoeld hebt. Ja, jammer genoeg blijft de ochtendmisselijkheid niet beperkt tot de ochtend. Deze misselijkheid is helaas een bijna noodzakelijke fase, die samenhangt met het feit dat je lichaam stilaan went aan alle veranderingen die binnenin je gaande zijn. Je kunt er wel een aantal dingen tegen doen. Probeer om te beginnen het ontbijt niet over te slaan. Het ontbijt bevat de noodzakelijke koolhydraten om in goede vorm aan je dag te beginnen en kan helpen tegen de misselijkheid. Je kunt ook proberen je maaltijden in kleinere hoeveelheden op te delen. Neem als aanvulling bij de drie basismaaltijden kleine tussendoortjes halverwege de ochtend en de middag. Maak je ook geen zorgen indien je bij het begin van de zwangerschap wat gewicht verliest als gevolg van braken. Dit is slechts tijdelijk. Een laatst punt om te onthouden is dat je best genoeg water drinkt om ervoor te zorgen dat je goed gehydrateerd blijft.

Tips

Hoe kun je zeker weten dat je echt zwanger bent? Eén van de eerste klassieke tekenen van zwangerschap is het uitblijven van de menstruatie. In de vijfde week kan een zwangerschapstest betrouwbaar uitwijzen of er echt een baby op komst is. Om absoluut zeker te zijn moet je echter naar de huisarts of gynaecoloog gaan. Hoe vroeger, hoe beter! Niet alleen omdat het je zekerheid geeft, maar ook omdat daardoor het risico op complicaties

afneemt. Je gynaecoloog kan bijvoorbeeld bepalen of de bevruchte eicel zich goed ingenesteld heeft in de baarmoederwand. Hij of zij kan ook de uitgerekende bevaldatum berekenen, wat heel belangrijk is voor de planning tijdens de zwangerschap!

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/481635754_20.jpg
weken zwanger

[3] <https://twitter.com/share?text=5%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/5-weken-zwanger>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13566>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>